

# Die Freikörperkultur



GESCHIED

Amtliches Organ des Reichsverbandes für  
Freikörperkultur RFK

Jahrgang 1927  
Heft 1

Januar.

Preis 30 Pf.  
Oesterreich 50 g.

# Uebersicht über die dem Reichsverband (RFK) angeschlossenen Bünde.

Alpenklub Sonnenfreunde, Innsbruck-Hötting, Tirol.  
Bund der Lichtfreunde E. V., München 32.  
Bund der Sonnenfreunde E. V., Dresden A. 19.  
Bund für Körperkultur, Bunzlau.  
Bund für Körperkultur und Naturschutz E. V., Berlin.  
Bund für Körperkultur und Wassersport, Berlin.  
Bund wandernder Jugend, Berlin.  
Deutsche Luftbadgesellschaft E. V., Berlin.  
Finus, Danzig.  
Freier Wanderkreis, Stettin.  
Freikörperkulturbund Dessau, Dessau.  
Freikörperkulturbund Leipzig.  
Fröhe Schar des Jugendbundes, Reinickendorf-West.  
Lichtbund Magdeburg E. V.  
Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung im Rheinland, Barmen.  
Lichtgemeinschaft im Bund der märkischen Wanderer, Berlin.  
Lichtgemeinschaft Sonniges Leben, Berlin.  
Lichtgruppe im „Rhythmus“, Gymnastikbund E. V., Berlin.  
Lichtluftgemeinschaft E. V., München.  
Neusonnlandbund E. V., Berlin.  
Orplid, Bund für Geistes- und Körperkultur E. V., Darmstadt.  
Sonnenfreunde, Bund froher Menschen für Körperkultur, Wandern und Naturschutz, Hannover.  
Sozialistische Kulturgemeinschaft, Berlin.  
Vereinigte Lichtfreunde, Chemnitz  
Verwaltungsrat des Freideutschen Jugendlagers, E. V., Klappoltthal b. Keitum a. Sylt.  
Westfalenbund, Urbecke b. Hemer.  
Westgruppe im RFK., Frankfurt a. M.-Süd.

## Neugemeldet:

Bund der Licht- und Naturfreunde, Berlin.  
Bund für Körperkultur und Naturschutz in Oesterreich, Wien.  
Charlottenburger Touristen-Club „Märkische Föhre“, Jugendgruppe,

Anschriften und alle weiteren Auskünfte über die Bünde sowie Einzel-Mitgliedschaft im RFK durch die Geschäftsstelle des RFK, Berlin SW. 68, Zimmerstr. 94.  
Fernruf: Zentrum 8783.

# Die Freikörperkultur

Monatsschrift für Lebensgestaltung

Amfliches Organ d. Reichsverbandes für Freikörperkultur RFK

Schriftleitung und Verlag Berlin S. W. 68, Zimmerstrasse 94

---

Jahrgang 1927

Januar

Heft 1

---

## Inhalt:

Geleitwort zum neuen Gewande.	Dr. Morenhoven
Zweierlei Mass, Skizze von	Talus
Skisport	Otto Harttung
Mitteilungen des Reichsverbandes für Freikörperkultur	
Welche Kost? — Dir hilft nur — welche Kur? —	
Modenglossen — Neuland in der Musik — Koeduka-	
tion — Aus Nacht in Morgen, Gedicht von A. Ta-	
lus — Wochenend — Bühne und Film — Leserur-	
teile über Bücher — Buchbesprechungen — Brief-	
kasten.	

## Geleitwort zum neuen Gewande.

Die „Rundschriebe“ des Reichsverbandes für Freikörperkultur, die ursprünglich nur für die regelmässige Benachrichtigung der angeschlossenen Bünde gedacht waren, haben im Laufe des vergangenen Jahres einen solchen Umfang angenommen, dass sie zuletzt auch in ihrer äusseren Gestaltung eine Zeitschrift darstellten. Gleichzeitig wuchs der Kreis, der an diesen Mitteilungen Interessierten weit über den Rahmen der Bünde hinaus, und so war es nur eine Bestätigung des bestehenden Zustandes, wenn die Mitteilungen in das Format einer öffentlichen Zeitschrift gekleidet und damit der Allgemeinheit zugänglich gemacht wurden.

Schon vor der Öffentlichkeit besteht in den Reihen der Freikörperkultur nicht. Die Gelände, die Übungsplätze, die Hallen, die Badeanstalten verwehren zwar den Fremden den Zutritt, aber nicht aus Angst vor den Blicken der anderen, sondern nur deshalb, weil nach Vereinbarung mit den zuständigen Behörden die Draussenstehenden davor bewahrt bleiben sollen, infolge des ungewollten (oder gewollten) Anblickes hüllenloser Menschen Anstoss zu nehmen. Andererseits zeigt die Erfahrung, dass Viele, die eine Betätigung im Sinne der Freikörperkultur suchen, wegen des Fehlens eines öffentlich zugänglichen Mitteilungsblattes weder die Plätze



noch die Bünde fanden. Wenn diese, die auf dem Boden unserer Anschauung stehen, dazu übergehen, auf eigene Faust Freikörperkultur zu treiben und etwa, auf verstaubte Ansichten peifend, am Ufer eines gelegentlich befahrenen Gewässers, auf einer einsamen, aber doch von Holzfällern manchmal betretenen Wiese, an einem stillen, aber nicht jeder Sicht verborgenen Bergabhang sich nackt tummeln, so entsteht mit beharrlicher Regelmässigkeit die übliche kleine Katastrophe, ein mehr oder weniger wertvoller Zeitgenosse wird in seinen heiligsten Gefühlen verletzt... „und die brave Polizei kommt, wie immer, schnell herbei“. Es mag sein, dass in nicht allzu ferner Zeit die Freikörperkultur genau so gesellschaftsfähig ist, wie es heute die noch vor 20 Jahren heftig befahdeten Familienbäder sind. Einstweilen jedenfalls ist der nackte Mensch nur als Kunstwerk oder als Revuefigur für die breite Masse erträglich; ein menschlicher Körper ohne Aufputz darf nach dem Geschmack einer durch die Gewohnheit geheiligten „Moral“ nicht im Freien vorkommen. Die Gemeinschaften zur Pflege einer verständigen Körperkultur und einer gesunden, sauberen Sittlichkeit sind daher noch unentbehrlich und — müssen für den Suchenden zu finden sein.

Eine öffentliche Bekanntgabe des Tuns der Bünde ist auch deshalb nötig, weil geschäftstüchtige Leute das Streben nach vernünftiger Gestaltung des Badens, der körperlichen Erholung, der sportlichen Betätigung wie es unserer Zeit in starkem Masse zu eigen ist, richtig erkannt haben und „Nacktsportplätze“ schufen, die gegen

ein gewisses, als Mitgliedsbeitrag maskiertes Entgelt jedermann offenstehen. Diese Unternehmungen, deren Absichten hinreichend klar zu erkennen sind, suchen den Anschein zu erwecken, als ob sie mit den Freikörperkulturverbänden in Zusammenhang ständen. Sie machen reichlich Reklame, und da sie allein in der Öffentlichkeit zu Worte kommen, machte sich mancher Gutgläubige eine falsche Vorstellung unserer Bewegung, wurde „Nacktsportler“ und erlebte eine grimmige Enttäuschung.

Zeitschriften, die ein neugriechisches Aesthetentum pflegen oder durch gehäufte Wiedergabe von Lichtbildern nackter Menschen doch nur einen bestimmten Leserkreis anreissen, kommen als Vergleichswerte nicht in Betracht. Auch sie bieten dem Suchenden nichts.

Ebensowenig sind parteipolitische Zeitschriften für die Allgemeinheit als ausreichende Darstellung der Freikörperkultur anzusehen, da sie letztere erst in zweiter Linie pflegen, nachdem Parteibedürfnisse befriedigt sind.

Da aber die Sonne die merkwürdige, manchem nicht geläufige Eigenschaft besitzt, Menschen aller Richtungen gleichmässig zu bescheinen, werden wohl auch die Bestrebungen, die zur Sonne hindrängen, sich um die Menschlichkeit nur allgemein zu sorgen haben, nicht aber um Partei, Konfession und um andere Einseitigkeiten. Selbst reformierende Bestrebungen, die der Freikörperkultur naheliegen, können einseitig hier nicht zu Worte kommen, sondern nur soweit, wie es die Lebensge-

staltung des Menschen erfordert. Wenn in diesen Blättern ein scharfes manchem unbehagliches Wortlein fällt, so geschieht das nicht aus Angriffslust.

Wie die Freikörperkultur letzten Endes eine moralische, nicht

etwa nur eine physische Angelegenheit ist, so sollen auch diese Blätter, weitab von jeder Einseitigkeit, in der Hauptsache dem Streben nach klarer, gesunder Lebensgestaltung dienen.

Dr. Morenhoven.

## **Talus: Zweierlei Mass.**

Sie seufzt. Er blickt über den Rand seiner Zeitung auf sie. Da sie den Teppich mustert, liest er weiter. Ihm ist etwas unbehaglich. Sie seufzt noch einmal. Etwas länger und höher. Er vermeidet es, über den Zeitungsrand zu schauen. Aber er lauert ängstlich auf den nächsten Seufzer. Der kommt aber nicht. Das macht ihn noch lauernder.

Sie denkt: vor einem Jahr war er doch ganz anders. Da sass er bei mir. Hielt meine Hand in der seinen. Schaute mir in die Augen und war bübisch — nein, nicht nur bübisch — verliebt war er. Und als sein Freund kam, der ihn ins Kaffee zum Schachspielen mithaben wollte, da hatte er auf sie gedeutet und lachend gesagt: Könntest Du sie allein lassen? Da war der andere geschlagen.

Er denkt: da hab ich mir eine schöne Suppe eingebrockt. Ich hätte mal meine Gewohnheiten beibehalten sollen. Jetzt gibt es immer schiefe Gesichter, wenn man zu seinen Freunden gehen will. Man ist nicht immer diplomatisch.

Sie seufzt. Er räuspert sich. Zieht die Uhr und geht.

— — — — —

Einige Tage später.

Er kommt um fünf Uhr aus dem Dienst. Statt der Frau findet er einen Zettel auf dem Tisch: Bin bei Irene, komme erst gegen acht, Dein Essen steht im Ofen. Wütend raschelt der zerknüllte Zettel in seinen Fingern. Frechheit! gurgelt er. Wozu hat man eine Frau! Habe ich darum geheiratet? Und geht Schachspielen.

## **Otto Harttung: Skisport.**

Wenn in den Jahren nach dem Kriege, gleichlaufend mit der Bewegung unseres Volkes zu einer regeren Betätigung in gesunden Leibesübungen, der Schneelauf auch in weiteren Kreisen sich viele Anhänger erworben hat, so scheint die Zahl seiner Freunde unter den Lesern dieser Blätter noch lange nicht so gross zu sein, wie es diesem Sport seiner Bedeutung

nach zukommen sollte. Die folgenden Zeilen sollen ein wenig davon erzählen, was der Schneelauf für uns bedeutet, wie wir uns für ihn rüsten und ihn unter den gegebenen Verhältnissen zu dem machen können, was unseren besonderen Wünschen am besten entspricht.

Ganz allgemein bekannt und zu oft gewürdigt, um hier in allen

Einzelheiten noch einmal aufgezählt zu werden, sind die gesundheitlichen Vorteile, der Aufenthalt in reiner Luft, die Abhärtung durch die kalte Umgebung, die Durcharbeitung des ganzen Körpers in allen seinen Muskelgruppen, die eine überraschend kräftigende und die Verdauung beschleunigende Wirkung ausübt usw. Und dazu kommt, worauf wir besonders Wert legen, die Wirkung der ultravioletten Strahlen in den höheren Luftschichten, die durch die zurückwerfende Wirkung der Schneeoberfläche ausserordentlich vermehrt wird. Sie ist so stark, dass sie Bräunung der Haut, die nur eine Begleiterscheinung und ein äusseres Anzeichen für die Lichtwirkung ist, sich auch bei Menschen einstellt, die bei stets bedecktem Himmel sich in dem winterlichen Bergen nur kurze Zeit aufgehalten haben. Am stärksten wirksam sind die letzten Wochen des Winters, weshalb viele für ihre Fahrten ins Hochgebirge Ende März oder die Zeit bis Ostern wählen, während unsere deutschen Mittelgebirge einen späteren Besuch als Anfang März infolge des dann zu sehr verbreiteten Harsch und der vielen aperen Stellen, besonders an den Südhängen, nur in sehr schneereichen Wintern ratsam erscheinen lassen.

Die Kleidung muss den Anforderungen, die der Schnee an sie stellt, besonders entsprechen, sie muss vor allem das Eindringen und Sichfestsetzen von Schnee wirksam verhindern, denn er hat eine ganz besondere Vorliebe, durch alle Ritzen der Kleidung hineinzurutschen und beim Tauen

auf dem Körper Ursache zu Erkältungen zu bieten und schnell Müdigkeit hervorzurufen. Knöchel, Handgelenke, Ärmel und Halsmassen so engen Schluss haben, dass kein Flöckchen hindurch kann, wobei der Halsschluss, am besten durch Knöpfe auf der Brust, so eingerichtet sein muss, dass er ein geringeres oder weiteres Öffnen ermöglicht, wenn wir uns warm gelaufen haben. Und das kommt oft genug vor. Unterschenkel und Kniee müssen unbedingt Bewegungsfreiheit haben, weshalb die lange Hose nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen das am meisten empfehlenswerte ist. Letztere mögen, wenn sie es anders nicht wollen, Stutzen tragen, die Hose ist dagegen heute schon so allgemein, dass kaum noch jemand Anstoss daran nimmt. Es ist schliesslich ratsam, solange man nicht in der Sportgegend sich befindet, mit Rücksichtnahme auf seine lieben Mitmenschen einen leichten Rock überzuziehen, der nachher an die Rückseite des Rucksackes gepackt wird und dort ein weiches Polster und einen Rückenwärmer bildet. Die Mütze gehört zur Ausrüstung, sie muss Ohren und Nacken vor Sturm schützen, wenn wir sie auch oft genug einstecken werden, weil wir gern dem Winde die Stirn bieten.

Warm gehalten werden muss vor allem der Puls, denn eine starke Abkühlung, besonders durch hineingeratenen Schnee, macht schnell müde, deshalb sind Stulpenfäustlinge, in deren Stulpe der Ärmel hineingesteckt und die dann mit einer Schnalle zugezogen werden, das beste. Am allerwichtigsten von der Ausrüstung sind die Stie-



fel. Sie sollen am Spann gut festsitzen, an den Zehen aber gut Platz bieten, damit Erfrierungen ausgeschlossen sind. Der Sporn am Absatz verhindert das Abrutschen des Hackenriemens der Bindung, während die kleinen Bleche vorn an der überstehenden durchgehenden Sohle ein Eindringen der Backen verhüten. Die Stiefel müssen gut gefettet werden, was am besten bei noch feuchtem Leder, nachdem sie an einem warmen, nicht heißen Orte sofort nach dem Ausziehen gestanden haben, geschieht. Sie werden dann durchgeknetet — die Eskimos käuen ihre Stiefel durch! — und lohnen uns, stets so behandelt, die Pflege durch wirkliches Dichthalten. Die Schneebrille ist zur Schonung unserer Augen unbedingt erforderlich und sollte nie vergessen werden, ebensowenig ein Fläschchen mit Hautöl, das besonders bei Sturm viel wert sein kann. Das natürliche Hautfett kann es freilich nicht ersetzen, deshalb verschmähen es erfahrene Läufer, sich das Gesicht mit Seife zu waschen, wenn Wind droht oder Sonne zu erwarten ist, da dann das Fett entfernt wird, sie stecken höchstens den Kopf ins blanke Wasser oder nehmen höchste Wonne! — ein Schneebad.

Die lebhafteste körperliche Arbeit macht warm, und an manchen Wintersportplätzen ist es ein gewohntes Bild, dass bei Sonnenschein Damen und Herren mit nur ganz leichter Bekleidung des Oberkörpers fahren, an etwas abseits gelegenen Stellen die Herren häufig sogar ohne Hemd. Und solche Menschen haben dann auch ein Verständnis für uns, wenn sie einmal auf einer abgelegenen Lich-

tung einen Kreis fröhlicher Menschen sich in völliger Nacktheit tummeln sehen. Eine gewisse Vorsicht ist jedoch geboten, dass die Kleider in erreichbarer Nähe bleiben und dass sie vor herabfallendem Schnee geschützt werden, damit sie beim Anziehen, wenn auch kalt, so doch wenigstens trocken sind. Dass man an lawinengefährlichen Hängen nicht nackt laufen soll, braucht wohl nicht erwähnt zu werden. Wer länger sich tummeln will, tut, vor allem bei Sonnenschein, gut, zur Oelflasche zu greifen, denn die Wirkung der Sonnenstrahlen ist auf dem Schnee ungemein stark. Lässt sich ein geeigneter Platz an abgelegener Stelle nicht auffinden, so wird man leichteste Kleidung, für Männer weisse Laufhosen, für Frauen dazu ein Sporthemd, zur Vermeidung unliebsamer Störung anlegen, wenn auch nicht verschwiegen werden soll, dass damit die Wirkung des Lichtes abgeschwächt wird. Im allgemeinen bringt die Bewegung in der harten, freien Natur und die eigene körperliche Arbeit allen Läufern so viel Freude und damit auch Verstehen für unsere Art, dass man von ihnen wohl kaum etwas zu befürchten hat, viel eher von denen, die sich faul im Schlitten den Berg hinauffahren lassen, dann im Berg- hause über die Unbequemlichkeiten schimpfen und am Abend in heiterster Laune sich hinunterrodern lassen. Beim Nacktlaufen fahre man stets in Stiefeln und Strümpfen, die zweckmässig nach Art der farbigen Socken der Damen über die Stiefelränder umgeschlagen werden, um das Eindringen von Schnee in den Stiefel zu verhindern.

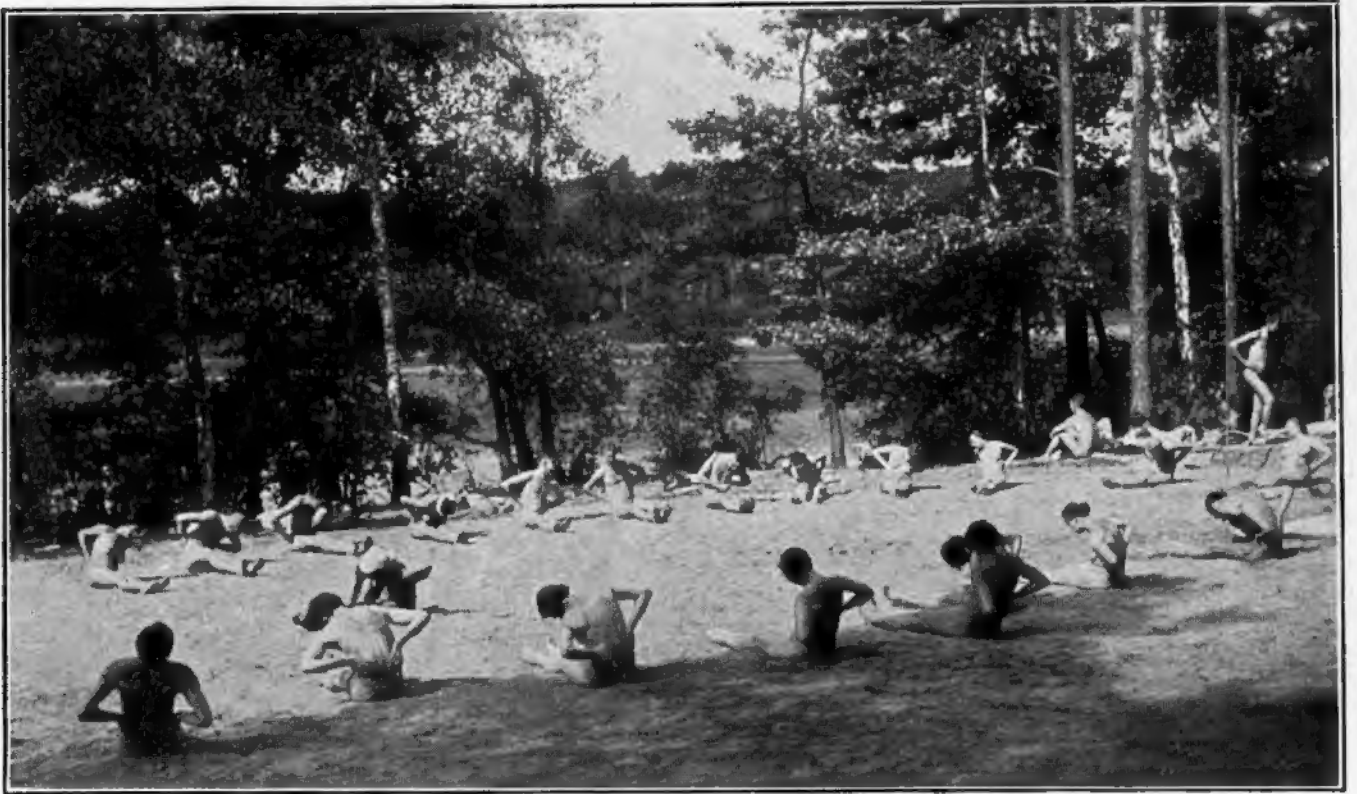
Alles das lässt sich durch Lesen noch so vieler Bücher beinahe auswendig lernen mit dem Erfolge, dass — man es nachher doch verkehrt macht. Deshalb muss jeder auf seinen Fahrten Erfahrungen sammeln, und das ist dann ein schönerer Besitz als eine funkelnagelneue Ausrüstung aus dem Warenhaus und eine Fahrkarte in die Alpen. Und dazu gesellt sich dann die Erinnerung an so manche frohe und vielleicht auch ernste Fahrt, wie vor Jahren du dich in aller Eile am Sonnabend nachmittag dem Treiben des Alltages entrissen, und während in der Stadt nur in den Rinnsteinen ein schmutziges Grau den Winter andeutete und die Menschen über dich und deine Schneeschuhe spöttelten, nach wenigen Stunden Bahnfahrt im Gebirge anlangtest. Einige hundert Meter vom Bahnhofe der Kleinbahn entfernt hattest du das laute Gewimmel der Menschen hinter dir gelassen, du warst allein auf der weiten Schneefläche. Und dann gings in langen Schritten bergan, in den Wald hinein, der mit seinem Dunkel dich anzog und wie du am Waldesrande ankamst, brach der Mond durch die Wolken und breitete unter den Bäumen sein Märchenreich. Zu deinen Füßen im Tale das kleine Gebirgsstädtlein, das freundlich mit seinen Lichtern heraufgrüsst, in der Mitte die Spitze des Kirchturmes schwarz über das Weiss des Marktplatzes herausragend, und drüben, hinter dem Grenzbach, wieder ansteigend der Berg mit einigen verstreut liegenden Häusern. Und während du die Spur in die herrliche Pracht hineinziehst, grüssen dich die Tannen

als einen alten, lieben Bekannten, hin und wieder eine Wolke feinsten Pulverschnees als gerngegebenes Geschenk sendend. Das Silberlicht des Mondes zaubert niegesehene Gestalten aus den Bäumen in ihrem Winterschmucke, die Märchenwelt einer schönen Fee scheint erstanden zu sein, die sie nur dir, dem einsamen Wanderer, erschliesst, der ihrer grossen Schönheit Wunder weit das Herz öffnet.

Das Berghaus auf dem Gipfel zieht dich nicht, du knöpfst vielmehr die Jacke fester, die Hände in die Stockschlaufen, und dann gehts in sausender Fahrt, bald über freie Flächen, bald durch kleine Tannenbestände, bergab, bergab, jede Unebenheit des Bodens geschickt ausnutzend und in schlankem Bogen die Hindernisse unfahrend. Jeder Nerv ist gespannt, jeder Muskel gestrafft, nicht nur die Augen sehen den Weg, auch die Ohren lauschen auf das leise Schleifen der Bretter und wissen vom Schnee zu erzählen. während die Füße die nötige Führung geben. Wie du aus dem Walde herauskommst wird die Fahrt allmählich langsamer, und als du zum Schluss mit einem scharfen Christiania vor der Bleibe hältst und abschnallst, da ist dein Herz voll vor Freude, die dir der Winter schenkt, und du, du dankst ihm, unter der Türe ihm noch einen letzten Gruss bietend, als einem hartem, aber echten Gesellen. —

So führt uns unser Skilauf zu rechter Lebensfreude, schafft uns Gesundheit und Kraft, und lässt uns, die wir dem Leben begegnen wollen, Schönheit und Reinheit gewinnen.







# Reichsverband f. Freikörperkultur (RFK)

Geschäftsstelle: Berlin S W.68, Zimmerstr. 94 | Fernspr.: Zentrum 8783

Geschäftsführer: Dr. Morenhoven Postscheckkonto: Dr. Morenhoven RFK Berlin 75365



## Allgemeiner Rundschrieb 1/27

### An die Mitglieder des RFK und seiner Bünde.

Heilgruss zuvor!

Zu unserer Freude sind wir nach innen und aussen so weit erstarkt dass wir seit dieser Wintersonnenwende unseren Rundschrieb zur Zeitschrift erweitern können. Der Gedanke der Persönlichkeitsbildung durch Lebensführung und durch Arbeit am Körper wird dadurch eine nachhaltige Steigerung seine Stosskraft erfahren. Das wird sich auswirken in unserem Verhältnis zur Allgemeinheit, besonders aber zu den amtlichen Stellen und den uns nahe stehenden Organisationen.

„Die Gedanken, von säkularer Bedeutung haben noch immer die Völker zunächst abgestossen und geschreckt.“ Dies Wort gilt auch von unserer Sache. Sie verwirklicht in bisher vergeblich gesuchter Reinheit das Stolze, Starke, Gesunde unseres Volkstums. Gleich dem ewig sich verjüngenden Himmelslicht wird sie allen dunklen Gewalten zum Trotz mit Urkraft sich durchsetzen. Sei unsere junge Zeitschrift ihr immerzu helle Wehr, heilige Waffe.

Dr. Hans Vahle.

Die Umgestaltung des Rundschriebs brachte eine Verzögerung für Januar mit sich, die in der Hauptsache technisch bedingt ist. Es ist Vorsorge getroffen, dass in Zukunft die Rundschriebe wieder pünktlich am 1. eines jeden Monats in der Hand der Mitglieder sind.

Fast alle Bünde lassen nunmehr die Rundschriebe unmittelbar von der RFK-Geschäftsstelle an die Mitglieder senden. Dadurch wird eine pünktliche Belieferung verbürgt und doppelte Zustellung vermieden.

Eine Beteiligung an dem Bewegungsschor (Dienstag abend 8 Uhr, Turnhalle Kaiser-Friedrichstr. 4, am Hermannplatz) ist nur in Verbindung mit der Gymnastik

(Freitagabend, 8 Uhr ebenda) oder einer andern Gymnastik des Leiters des Bewegungschors, (Berthold Schmidt) möglich. Die Gymnastikstunde am Freitag kann auch einzeln genommen werden; Stunde 1.- M., der ganze Monat 4.- M. Freitags von 9¼ ab ist Geräte-turnen nach Wahl.

### Badeabende.

(Mittwoch 8 Uhr Bärwaldstrasse  
Vielseitigen Wünschen entsprechend sollen bis auf Weiteres im Januar gleich zu Beginn der Schwimmbade Wasserball und andere schöne sportliche Uebungen angesetzt werden (also von 8,30 bis 8,45). — Da erfahrungsgemäss fast die Hälfte unserer Mitglieder erst später erscheinen, aber bis



zum Schluss verweilen, glauben wir die uns zur Verfügung stehende Zeit in der oben angegebenen Weise am vorteilhaftesten auszunutzen. Die Spieler müssen mithin **spätestens 8,25 Uhr vollzählig erscheinen**. Sofern mehrere Spielmannschaften sich zusammenstellen, ist eine wechselnde Folge für die Abende vorgesehen (10 resp. 14 Personen eine Mannschaft.)

Von den Bekanntmachungen am schwarzen Brett ersuchen wir Notiz zu nehmen. (Aushang innerhalb der Schwimmhalle).

Wiederholt wird darauf hingewiesen, dass der Zutritt zu der Schwimmhalle nur dann gestattet ist, wenn Mitgliedskarte und RFK-Nadel vorgezeigt werden. Werden diese beiden Bedingungen nicht erfüllt, so ist Einlass ausgeschlossen. Auch Mitglieder, die den Aufsichtführenden persönlich bekannt sind, haben beide Vorschriften ohne Einschränkung zu erfüllen. Nichtbefolgen der Verordnungen der Aufsichtführenden kann in allen Fällen sofortigen und dauernden Ausschluss von den Badeabenden nach sich ziehen.

Gäste sind bei den Badeabenden nicht zugelassen. Gastkarten können daher nicht als Ausweis dienen. Mehrfach versuchten Nichtmitglieder, sich Zutritt zu verschaffen oder ihren Beitritt an den Badeabenden zu erklären. Derartige Versuche sind erfolglos. Anmeldungen können nur in ordnungsgemässer Weise, bei den Vorsitzenden oder Geschäftsstellen der Bünde, für Einzelmitglieder des RFK in seiner Geschäftsstelle erfolgen.

## Vorträge und Veranstaltungen des RFK.

Wir geben einer allgemeinen Anregung gern Folge, von Zeit zu Zeit Unterhaltungsabende zu veranstalten und uns hierbei der Kräfte zu bedienen, die uns innerhalb des RFK zur Verfügung stehen. Sie sollen aber nicht allein den Mitgliedern unserer Bewegung eine edle und billige Unterhaltung sein, sondern auch den Freunden unserer Bewegung Gelegenheit geben, die wirklich geistige und edle Geselligkeit, die wir pflegen wollen, kennen zu lernen.

Helft mit: Meldungen für alle erdenklichen Arten der Unterhaltung: Musik, Chor, Solo, Orchester und Ensemble, Tanz, Rezitationen, Wandervogelmusik, Vorträge aus allen Wissens- und Unterhaltungsgebieten. Wir erhoffen eine recht rege Beteiligung aus unseren Reihen. Auch Gäste sind als Vortragskünstler willkommen. Dahingehende Meldungen bitten wir an die Schriftleitung zu richten.

## Höhensonne.

Die Einfügung eines zweiten Höhensonnenabends in der Woche hat sich bewährt. Die Abende finden im Höhensonnenbad Aktis statt und zwar Montags und Donnerstags abends von 8—9 Uhr (pünktliches Erscheinen wegen Hausschluss erwünscht). Gebühr für jede Bestrahlung bis zu 1 Stunde Dauer 1,— M., Kinder 50 Pfg. Wer 4 Abende zahlt, hat einen fünften Abend frei. Zutritt nur für die dem RFK angeschlossenen Verbände. (Keine Gäste.) Karten und Nadeln zum Ausweis mitbringen. Man beachte genau, dass sich die Anstalt nur Belle-

Alliance - Platz 6a befindet.  
(Nicht Blücherplatz oder Belle-  
Alliance-Strasse).

\*

Von dem V.T. in Dresden sind auf dem Gelände in Volkmershausen verschiedene Lichtbilder angefertigt worden, die an Bundesmitglieder gegen Erstattung der Unkosten abgegeben werden. Eine Weitergabe der Bilder an Nichtmitglieder ist nicht zulässig. Näheres ist zu erfahren durch die Geschäftsstelle des RFK. Ein Muster der Lichtbilder kann an den Badeabenden in der Bärwaldstrasse jeden Mittwoch 8.30 Uhr an der Kasse eingesehen werden.

Im Falle ungenügender Zustellung der Rundschriebe bitten wir sofort bei der RFK-Geschäftsstelle durch Postkarte zu rekla-

mieren. Die Karte muss deutlich enthalten Name, Anschrift (Bestellpostamt!) Bund, Mitgliedsnummer.

Gelände sollen weiter eingerichtet werden im Riesengebirge, im Harz, an der Ostsee, in der Umgebung Berlins. Mitteilungen über brauchbare Plätze, möglichst am Wasser, sind baldigst erbeten.

Für das überbündische Gelände in Kalinchen sind noch Restzahlungen zu leisten, die durch die ordentlichen Einnahmen nicht gedeckt sind. Wir bitten daher die Freunde dieses Geländes, ihren freiwilligen Sonderbeitrag recht bald zu überweisen. (Postscheckkonto Dr. Morenhoven RFK, Berlin 75365).

Die Geschäftsstelle des RFK  
gez. Dr. Morenhoven.

## Mitteilungen der Bünde.

### **Alpenklub „Sonnenfreunde“**

Geschäftsstelle: Innsbruck-Hötting,  
Probstenhofweg 3, part., Tirol.  
Werbeleiterin: Frau Hilde Baer, Geschäftsführerin bei Peter, Fürstencell, Niederbayern.

Neuanmeldungen nimmt die Werbeleiterin entgegen. (Aufnahmegebühr 1 M.) Gäste wollen sich an die Geschäftsstelle wenden. Alle zweiten Sonntage im Monat Ausflug zur Klubhütte. Anfragen sind an die Geschäftsstelle zu richten.

### **Bund der Lichtfreunde, E. V.**

#### **Bundesleitung:**

Bundesführer: Josef M. Seitz, München 32 (Brieffach).

Bundeskanzler: Willy Tschierschky, Frankfurt a. Oder, Gr. Fruchtstr. 8d II.

Alle auf die innere Verwaltung bezug habenden Anfragen sind an den zuständigen Gauführer zu richten; Anschrift desselben beim Bundeskanzler zu erfragen. Stets freigemachten Rückbriefumschlag beifügen. Anschrift des Absenders soll auf jedem Briefe (nicht nur auf dem Briefumschlag) stehen.

#### **Zahlungen**

an die Bundeskasse nur auf das Bun-

despostscheckkonto München Nr. 15730. Stets die Verwendung der Zahlung auf dem Zahlkartenabschnitt genau vermerken!

Die Verwechslung der beiden Konten verursacht unnütze Mehrarbeit und entzieht das Geld seiner sofortigen Wiederverwendung. Achtet bitte etwas mehr auf diese doch wirklich nicht schwierige Unterscheidung. Schatzamt und Bundeskanzlei sind räumlich getrennt.

Bildungsamt: Friedrich Knapke, Gersfeld (Rhön)

Presseamt: Alfred Frenzel, Breslau 23 Steinstr. 111

Rechtsschutzamt: Dr. Ludwig Schneider, Eblingen (Neckar)

Schatzamt: Erich Neumann, Berlin-Lichtenrade, Wrangelstr. 8

Lichtbildamt: Gustav Wierskalla, Berlin NO 55, Danziger Str. 43

Zuschriften fürs „Siedlungsamt“, „Mädelamt“ und „Amt für Leibesübungen“ z. Zt. an die Bundeskanzlei.

Werbeschriften nur gegen 50 Pfg. Kostenerstattung.

**Lichtfreunde!**

Ein neues Jahr beginnt! Nicht rückwärts, nein, vorwärts und aufwärts richten wir den Blick. Viel haben wir alle an uns zu tun, wenn wir unserem Bundeswahlspruche:

Bei dir selbst beginne,  
Beispiel sollst du sein!

folgen wollen. Vorbildlich in allen Fragen des Lebens sollen und wollen wir sein. Wer nicht dieses Willens ist, für den ist kein Platz in unserem Bunde. Das Band, das uns alle umschließt, soll uns die Kraft geben, auf diesem dornenvollen Wege der Ueberwindung des eigenen Ichs auszuharren und durchzuhalten. Keiner von uns ist ohne Fehl, und keinem bleiben Rückfälle erspart. Deshalb wollen wir uns vor Splitterrichterei hüten und jedem Menschen Gerechtigkeit angedeihen lassen. So will es Lichtmenschenart.

Tatfrohes Heil euch allen!

Jos. M. Seitz.

**Bundeskanzler.**

Auf den Rundschrieb wegen Abhaltung des nächstjährigen Bundestages zu Pfingsten oder im Juli sind bisher nur wenige Erklärungen eingegangen. Da es Zeit wird, sich über den Zeitpunkt bald Klarheit zu verschaffen, wird zur Abgabe der Erklärungen eine Schlußfrist bis 15. 1. 27 festgesetzt.

Die R.F.K.-Rundschriebe werden von jetzt an allen Mitgliedern, die ihren Beitrag bezahlen unmittelbar durch den R.F.K. zugestellt. Es ist leider nicht mehr möglich, die Rundschriebe auch den Mitgliedern zu senden, die keinen Beitrag zahlen. — Wer von den Mitgliedern die Flugschrift, Folge 1, des Bundes bisher nicht erhalten hat, melde das dem Bundesführer.

Eine große Anzahl von Bundesmitgliedern läßt sich die Rundschriebe des R.F.K. verschlossen zustellen. Es wird gebeten, das nur in wirklich dringenden Fällen zu verlangen, da das die Bundeskasse zu sehr belastet. Sendet nach Möglichkeit dafür einen entsprechend höheren Bundesbeitrag!

**Presseamt.**

Die erste der in zwangloser Folge

erscheinenden Flugschriften liegt vor. Jedes Heft ist in sich geschlossen. Abwechselnd sollen darin „Gegner abgefertigt“ (wie Folge 1: „Was wir für Feinde haben!“), Leitgedanken des Bundes veröffentlicht, Licht- und Wanderfahrten beschrieben oder das geistige und freikörperliche Leben des Einzelnen wie der Ringe und Gaue zur Nachahmung anspornend gezeigt werden. —

Jedes Mitglied erhält diese Hefte kostenlos übermittelt. Im Einzelbezug ist je Heft für 30 Pfg. erhältlich; Bünde usw. bei Sammelbezug billiger. —

**Lichtbildamt.**

Das Lichtbildamt, welches infolge verschiedener ungünstiger Umstände seine Tätigkeit vor einiger Zeit einstellen mußte, hat dieselbe jetzt wieder aufgenommen.

Neben der Erweiterung und Vervollkommnung unserer Lichtbildreihen, mit Bildern aus dem Leben des Bundes, ist vor allem die Sammlung technisch und künstlerisch guter Lichtbilder zwecks Veröffentlichung in den einschlägigen Schriften der Lichtbewegung geplant. Zweck dieser Veröffentlichungen ist es vornehmlich, den Bund der Lichtfreunde in seinem Wesen und Wirken einem größeren Kreise von Anhängern der Lichtbewegung im Lichtbild vor Augen zu führen.

Sorgfältigste Auswahl der zur Verwendung kommenden Bilder ist selbstverständlich. Kitsch und Minderwertiges gibt es bereits genug und braucht nicht noch vermehrt zu werden. Nähere Richtlinien folgen nächstens in einem Sonderrundschrieb.

Die Ausführung photogr. Arbeiten für unsere Mitglieder muß zunächst wegen Zeitmangel zurückgestellt werden.

Diapositivreihen mit Bildern aus dem Bundesleben stehen den Ringen gegen eine Gebühr von 10 Pfg. zuzügl. Versandkosten zur Verfügung.

Wir rufen alle Mitglieder zu ernsthafter und tatfreudiger Mitarbeit auf und erbitten Zuschriften und Probeabzüge an G. Wierskall, Berlin NO 55, Danziger Str. 43.

**Bildungsamt.**

Zur Weiterleitung der Rundbriefe auch an die übrigen Mitglieder bitte



ich um beschleunigte Weitergabe der Folgen 1 bis 4. Bitte um baldgefl. Mitteilung durch Postkarte, wer z. Zt. einen Schrieb vorliegen hat.

Der Wahlspruch des Bildungsrunderbriefschreibers sei stets:

„Lesen, durch Wort und Bild bereichern und allsogleich weitergeben!“ —

#### **Schatzamt.**

Liebe Freunde! Der Beitrag für I/27 ist fällig geworden und muß bis zum 15. 1. 27 bezahlt sein. Wer nicht rechtzeitig um Stundung oder Ermäßigung einkommt, hat die Unkosten für Mahnung, Nachnahme usw. zu tragen. Es ist in eurem Belange, wenn pünktlich gezahlt wird. Denn leider nur auch auf geldlicher Grundlage baut sich die Ausbreitung unseres schönen, hehren Gedankens beseelter Freikörperkultur auf.

#### **Gau Bayern.**

Führer: Josef M. Seitz, München 32.

#### **Ring München.**

Der Ausbau unseres Geländes schreitet rüstig vorwärts. Es steht nun schon eine kleine Unterkunftshütte. Die schönen Herbsttage hatten die Arbeit sehr begünstigt. Es wird aber den ganzen Winter hindurch bei jedem annehmbaren Wetter jeden Sonntag gearbeitet.

Jede Woche ist ein Gymnastikabend, 14 tägig Heimabende.

#### **Gau Schlesien.**

Führer: Alfred Frenzel, Breslau 23, Steinstraße 111.

a) Der Gau umfaßt die preußischen Provinzen Ober- und Niederschlesien, den Ostzipfel des Freistaates Sachsen sowie sämtliche deutsche Randgebiete der Tschechei und Polens.

Neudeutsche bei allen Ringen des Gaus gern als Gäste willkommen. —

b) Zum neuen Jahr allen Ringen und Einzelsassen im Gau ein herzliches, tatfreudiges Lichtheil! — Möge der Gemeinschaftswillen sich in aller Herzen stärken; möge Wahrhaftigkeit nach innen und außen, Liebe zur Natur, einfaches, naturgemäßes Leben und beseelte Freikörperkulturfreude in uns in diesem Jahr zur Vollendung reifen. —

c) Das erste Gautreffen 1927 findet zu Pfingsten auf der Bergwald-Siedlung „Lichtland“ statt. Anschließend

daran ist eine Körperschulungswoche vorgesehen. Näheres im nächsten Rundschrieb. —

#### **Ring Breslau.**

Führer: Alfred Frenzel, Breslau 23, Steinstraße 111.

Dienstags Gemeinschaftsabende, Donnerstags Turnen, Sonntags Fahrten ins Land nach vorheriger Besprechung. —

In den vergangenen Tagen hatten wir Gelegenheit, Dr. Peltzer, den bekannten Streckenläufer, über „Das Leben des Sportmannes“, den Architekten Wiedermann über „Das künstlerische Schauen beim Wandern“ und O. Schirrmeister (Verein für naturgemäße Heil- und Lebensweise) über „Wasser, Luft und Sonne“ zu hören.

Paulks „Raucht Sauerstoff!“, Günthers „Rassenkunde“ und die „Freude“ belebten unsere Heimabende.

#### **Ring Liegnitz.**

Führer: Karl Köpke, Liegnitz, Wilhelmplatz 5 a.

Auch in L. regt sich wieder das Bundesleben. Ernste Menschen beiderlei Geschlechts gern zum Nestabend willkommen. Anmeldungen schriftlich.

#### **Gau Nordost.**

Führer: Willy Tschlerschky, Frankfurt (Oder), Große Fruchtstr. 8 d.

#### **Ring Frankfurt (Oder).**

Am 1. Adventssonntag waren die Ringsassen unter dem Adventskranz zusammengekommen, um beim Glanze der sieben Kerzen den Worten Wilhelm Schwaners im Lichtsucherbuche zu lauschen. Aussprache und Lied schloß sich hieran. Ein warmer „Kautsch“ hielt die Teilnehmer an der Adventsfeier noch lange beisammen.

Die Feler der Wintersonnenwende ist aus bestimmten Gründen auf den 1./2. Januar (Bertung) verlegt worden. Heimabende im Hartung am 13. und 27; Fahrten werden dort festgesetzt. Bildung eines gymnastischen Arbeitskreises geplant.

**Schwanenheide (Ringgelände):** Besucherzahl im Jahre 1926: 603; 1. Schwanheider Lichterwoche (Körperschulungswoche) v. 23. 5. bis 31. 5. 36 Teilnehmer. Die Blockhütte ist vergrößert worden und bietet Platz für 15—18 Personen. Unterkunft außerdem für die gleiche Zahl in offe-

ner Laubhütte. Für 1927 sind 2 Körperschulungswochen vorgesehen; näheres hierüber später. Sobald es uns gelingt, durch Ankauf von Gelände am Schwansee für immer Fuß zu fassen, wollen wir unser Gelände zur Siedlung (Werksiedlung und Gymnastikschule) ausbauen.

#### **Gau Groß-Berlin.**

Führer: Erich Nitschke, Berlin SO 33, Taborstraße 16.

Da der Ausbau des Bundes-Lichtbildamtes von größter Wichtigkeit ist, so wird Frd. G. Wierskalla sich nunmehr ganz dieser Aufgabe zuwenden; er hat darum die Führung des Gaues niedergelegt. Zum Gau-führer wurde am 10. Dezember Frd. Erich Nitschke gewählt.

Der Gau gedenkt in Dankbarkeit der unermüdlichen Tätigkeit Gustav Wierskallas im verfloßenen Jahre. Er hat erreicht, daß heute ein reges Leben in unserem Kreise herrscht. —

Fahrten: Am 9. 1. nach Grunewald-Wannsee. Am 23. 1. nach Erkner; an den übrigen Sonntagen nach besonderer Verabredung.

Nestabende: Jeden Freitag 7,45 bis 10 Uhr in unserem schönen Heim Prinzenstraße 70, Eingang 1, I. Stock. Für Januar sind vorgesehen: Ein Liederabend, eine Vorlesung über Dichtkunst aus der Freikörperkultur- und Jugendbewegung. Ein populär-naturwissenschaftlicher Vortrag sowie ein ausgewählter deutscher humoristischer Dichtung gewidmeter Abend. Näheres über Fahrten und Vorlesungen und jede weitere Auskunft wolle man beim Gauführer erfragen (bei persönlichem Besuch des Gauführers ist vorherige schriftliche Benachrichtigung erforderlich).

Alle Männer und Frauen, Mädels und Jungens, die nach aufreibender Tagesarbeit ein Leben in Harmonie und Reinheit suchen, die nach innerer und äußerer Gesundung streben, sind als Gäste willkommen.

#### **Gau Mitteldeutschland.**

Führer: Friedrich Knapke, Gersfeld (Rhön).

Wer Erholungsaufenthalt in einem einsam in der Rhön gelegenen Bauernhause zu günstigen Bedingungen, bei einfacher, jedoch guter Verpflegung zu einem Ausspannen in un-

serem Sinne sucht, wende sich an den Gauführer.

#### **Gau Rheinland.**

Gauführer: Hans Bongard, Aachen, Kaiserallee 12.

Durch Beschluß der Bundestagung 1926 wurde Rheinland für die Bundestagung 1927 bestimmt. Ich bitte deshalb hier schon alle Freunde, und besonders die einzelnen Ringführer, die zur Verschönerung der Tagung aktiv mit tätig sein wollen, um Mitteilung, damit ich dementsprechend das Programm zusammenstellen kann. Die Tagung wird voraussichtlich im Juli stattfinden. Der Ort wird noch bekanntgegeben. Näheres durch direkte Anfrage beim Gauführer.

#### **Ring München-Gladbach.**

Das Leben im Sinne unserer Bewegung beginnt, auch in der hiesigen Ecke, lebendiger zu werden. Zuschriften aus den verschiedensten Gegenden bestätigen dies. Anschriften nimmt entgegen der Ringführer Paul Schlösser, M.-Gladbach-Windberg, Vennerstr. 39.

Am vorletzten Sonntag im November, der übrigens mit seiner Sonne recht gelzte, folgte der hiesige Ring geschlossen einer Einladung der „Ocher“ zu einer Fahrt über das Venn. Die Schönheit der wilden Romantik dieser meist einsamen Gegend ließ erkennen, weshalb der Aachener Ring dauernd unterwegs ist. Ueber die Fahrt siehe Bericht des Aachener Ringes.

#### **Ring Aachen.**

(Gauführer-Anschrift).

Vorüber sind die Tage des freien Spiels in strahlender Sonne, vorüber die Stunden des ungebundenen Tummelns in Gottes freier Natur. Die scharfe Jahreszeit läßt es manchen, der noch nicht so ganz wetterfest ist, vorziehen, daheim zu bleiben und im Stillen für die Interessen unserer Bewegung zu schaffen. An den Nestabenden, die jeden Donnerstag in der Wohnung des Ringführers gehalten werden, werden „Probleme gewälzt“ und die oft recht lebhaften Aussprachen sind Beweise dafür, daß jeder voll und ganz als echter Lichtkämpfer empfindet und an dem Aufbau des großen Werkes mitschaffen will.

Bei den November-Nestabenden hielt uns Freund Bongard Vorlesungen

über die Themen: „Ursprung der Kleidung“, „Sprache der Kleidung“, „Volklied und Volkstanz“. Welch schöne Stunden waren dies! Still bei der Lampe Dämmerchein folgten wir den Schilderungen, die uns weit weg aus der Gegenwart in die weiteste Vergangenheit führten. An unserem geistigen Auge zog klar, als wären wir selbst dabei, die Zeit des primitivsten Zustandes der Menschheit vorbei, wir sahen unsere Ahnen der verschiedensten Generationen bei ihren Sitten und Gebräuchen, wir sahen den Tanz von früher und heute. Besonders „das Wesen des Tanzes“ fesselte alle Zuhörer, denn wir lernten die Bewertung des Tanzes zu seiner Zeitepoche verstehen, wir verstanden den Sinn des Balletts, des impressionistischen Tanzes wie auch der grotesken und des expressionistischen Tanzes. „Der Volkstanz“ war wieder ein Kapitel für sich und erfreute alle durch den Reichtum seines Inhalts.

Am 21. November zog der Aachener Ring, der den ganzen M.-Gladbacher Ring bei sich zu Gast hatte, mit diesem hinaus über das Hohe Venn. Eisig kalter Wind war unser dauernder Begleiter und das Aechzen der sich im Winde wiegenden Bäume war Musik unserm Ohr. Längs der Neu-Belgischen Grenze gings hinaus in die Schmidthofer Heide, zu jenem kleinen Grenzfort, wo zwar heute keine Maschinengewehre mehr Wache halten, wohl aber — Eulen hausen. Jawohl, Eulen!! Davon weiß ja besonders unser „gemütlicher Sachse“ zu erzählen, denn der erhielt ob seines allzustürmischen Vordringens beinahe einen Flügelschlag auf seinen Schädel, der gerade nicht pianissimo war. Natürlich war das Lachen auf unserer Seite. Und weiter, immer weiter gings über Vellhöhen und durch Täler, bis wir uns am Abend nach einer fast zehnstündigen Wanderung in dem Bewußtsein trennten, einen recht inhaltsreichen Tag in unser „Fahrtenkonto“ buchen zu können.

#### **Gau Nord.**

Führer: Sebastian Bach, Hildesheim, Kreuzstraße 11.

#### **Ring Hildesheim.**

Die schönen Sonntage im Herbst sahen uns allsonntäglich auf unserem Plätzchen an der B.-Freunde und Freundinnen vom Ring Peine und

Lüdenscheid, die gesinnungsverwandten Gruppen der Hannoverschen Sonnenfreunde und der Masdaznauer besuchten uns oder fanden sich mit uns zu frohen Treffahrten. Unsere auf dem flachen Lande auf vorgeschobenerung.

nen Posten streitenden Vorkämpfer waren oft das Ziel sonntäglicher Fahrten. Auch Lese- und Nestabende machen wir nun wieder einzelne junge Menschen, bis wir im Frühjahr mit ihnen zum ersten Male wieder zur Lichtwiese ziehen.

An dieser Stelle sei für Leseabende unter Lichtfreunden auf ein Buch aufmerksam gemacht, daß geradezu für uns geschrieben erscheint. So wundervoll satyrische Kleinmalerei, Raabesche Erzählungskunst. Der Titel lautet: Hegeler, Das Aergernis, erschienen bei S. Fischer, Verlag Berlin, und kostete in der Bibliothek Zeitgenössischer Romane in Friedenszeiten 1 Mark. Es eignet sich vor allem auch vorzulesen im Beisein von Menschen, die man erst für die hohen Ziele unserer Werbearbeit gewinnen will; es gehört in die Bücherei jedes Lichtfreundes, wie der Hauen von Gomorrha und Josefa Eltsers: Im bunten Wagen. Damit soll nicht gesagt sein, daß nicht ein zünftiger Nestabend mit Volks- oder Lousliedern zur Klampe, Geige und Flöte mit Vorlesen aus Finckh, Jungnickel oder Eberhard König und ernster Aussprache über alle Gebiete der Lebensreform uns vielleicht weiterbringt.

#### **Bund der Sonnenfreunde, Dresden.**

1. Vors. E. Reichenbach, Dresden, Alvenslebenstr. 32.

Die Mitglieder und Gäste erhalten in Zukunft die Rundschriebe direkt von Berlin aus zugesandt, Sondereinladungen fallen hierdurch aus, sofern es sich nicht um dringliche Angelegenheiten handelt.

Die Leitung der Gesangs- und Musikgruppe hat Johanna Fauth. Meldungen bei ihr sofort erbeten. Übungsabende Freitag 14tägig.

Ein Kursus in rhythmischer Gymnastik findet ebenfalls wie im vorigen Jahre bei Margarethe Fauth statt. Einige können noch teilnehmen. Entgelt mäßig. Erwerbslose. Erleichterung.



Bücherausgabe jeden ersten Mittwoch im Monat bei Freund Grahl, daselbst können auch Bücher und Hefte käuflich erworben werden. Besuch abends nicht nach 8 Uhr erwünscht. Tittmannstr. 51.

Zahlungen können auch durch Postscheck auf Konto Nr. 8081 Dresden, Anschrift Heinrich Schäfer, Dresden-N., Antonstr. 31, geleistet werden.

Vom Bund sind 100 Gluckerhefte der Schönheit erworben worden. Die Bundeskasse hat im Hinblick auf den wertvollen Inhalt sich entschlossen, einen Teil zuzuzahlen, so daß sie an Mitglieder und Gäste zum ermäßigten Preise abgegeben werden. Entnahme bei Freund Grahl.

### **Bund für Körperkultur und Wassersport.**

Vors.: Dr. Gottschalk, Bln.-Charlbg.

Geschäftsführer: Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Zimmerstr. 94.

Mit einem neuzeitlich eingerichteten Bootshaus (offene und verschleißbare Stände, Handbrausen, Ganzduschen usw.) wurde ein Abkommen getroffen, wonach unsere Mitglieder ihre Boote zu wesentlich ermäßigten Preisen unterstellen können. Anfragen, Anmeldungen an Geschäftsstelle (Fernruf Zentrum 8783).

### **Bund wandernder Jugend.**

Vors. Herm. Quednau, Berlin NW 21, Wilsnacker Str. 19.

31. XII. bis 2. I. Jahreswendfahrt der Elterngruppe nach Kallinchen.

Jeden Dienstag, Turnhalle Quitzowstraße, 7—9 Uhr. Gymnastik, Spielen, Turnen.

Jeden Donnerstag, Logenhelm Berlichingenstr. 3. Heimabend der Elterngruppe.

### **Deutsche Luftbad - Gesellschaft E. V., Berlin.**

Vorsitzender: Rudolf Schulz, Neukölln, Planetenstr. 30. Fernspr.: Neuk. 5604

Postscheckkonto: Berlin 883 54.

(Besuch nur nach vorheriger Vereinbarung erwünscht.)

Bei Zuschriften und Zahlungen ist stets die Mitgliedsnummer anzugeben. Auf Postscheckabschnitten bitten wir immer nur Angaben, welche die Zahlung betreffen, keinesfalls andere Mitteilungen zu machen.

Jede Adressenänderung ist uns, sowie dem RFK, sofort anzuzeigen.

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern ein frohes und gesegnetes neues Jahr. Möge das kommende Jahr auch denjenigen, welche unter den wirtschaftlichen Verhältnissen in der vergangenen Zeit zu leiden hatten, wirklich froh und gesegnet erscheinen, damit, wenn die Sonne wieder lacht, diese Mitglieder auch tatsächlich Ursache haben, den Sonnenschein zu begrüßen und ein sonniges Leben zu führen.

Die Abrechnung über gezahlte Beiträge geht unseren Mitgliedern im Laufe des Monats zu.

Die Mitgliedskarten für 1926 haben zunächst auch für die erste Zeit 1927 Gültigkeit, bis eine andere Bekanntmachung erfolgt.

Es sei nochmals darauf hingewiesen, daß diejenigen Mitglieder, welchen Stundung nicht bewilligt wurde, und die ihren Verpflichtungen im Vorjahre nicht nachkamen, in der Mitgliederliste gestrichen sind, und keinen Zutritt zu unseren Veranstaltungen mehr haben.

Diese Zeitschrift wird allen unseren Mitgliedern von Vereinswegen geliefert. Um unseren Verpflichtungen dem Verlag und dem Reichsverband gegenüber nachkommen zu können, bitten wir, die Beiträge für 1927 möglichst bald auf Postscheckkonto zu entrichten. Postscheckformular liegt bei.

Interessenten stehen Aufnahmeformulare und unser Druckstück „Aufgaben, Zweck und Ziele“ auf Anfrage zur Verfügung. Rückporto ist beizulegen. Das Wichtigste über unseren Verein bzw. ein Auszug aus dem Druckstück sei im nachstehenden wiedergegeben:

Der Bund führt den Namen: „Deutsche Luftbad-Gesellschaft, Bund für Volksgesundheit durch freie Körperkultur, e. V., Berlin.“

Er ist in das Vereinsregister beim Amtsgericht Berlin-Mitte am 5. Januar 1920 unter Nr. 2683 eingetragen worden.

Der Zweck desselben ist:

1. die Förderung der körperlichen und sittlichen Volksgesundheit durch naturgemäße Körper- und Geistespflege unter gemeinsamer Beteiligung beider Geschlechter und aller Altersstufen;

2. die Pflege der Geselligkeit, Erbauung der Mitglieder in ästhetischer und Weiterbildung in ethischer Beziehung;

3. die Weiterverbreitung des freien Körperkulturgedankens in der Allgemeinheit.

Mittel zur Erreichung des Zieles sind:

Luftbäder, gymnastische Kurse, Turnen, Schwimmen, Sport, je nach der Jahreszeit im Freien oder in Hallen, ferner Wanderungen, Vorträge und sonst geeignet erscheinende Veranstaltungen.

Zum Erwerb der Mitgliedschaft bedarf es eines an den Vorstand zu richtenden schriftlichen Antrages durch Ausfüllung des vorgesehenen Fragebogens. Der Vorstand entscheidet über die Annahme. Vor Erhalt der Mitgliedskarte ist die Benutzung der dem Bunde zur Verfügung stehenden Luftbäder, Schwimmhallen usw. nicht gestattet.

In den Luftbädern usw. selbst werden Mitglieder nicht aufgenommen; es dürfen auch Gäste nicht eingeführt werden.

Ueber die Benutzung des Luftbades, von Turn- und Schwimmhallen sowie über sämtliche Kurse und Veranstaltungen werden in dieser Zeitschrift das Notwendigste bekanntgegeben.

In den Luftbädern tummeln sich beide Geschlechter jeden Alters gemeinsam vollkommen unbekleidet in Luft und Sonne. Ebenso baden und schwimmen wir gemeinsam unbekleidet. Nicht etwa, weil wir in der Nacktheit an und für sich einen Reiz (oder gar ein Reizmittel) sehen, sondern weil der Körper uns als naturhafter Ausdruck der Seele, als die sichtbare Form des Innerlichen, ohne Rang und Prunk, ohne falschen Schein und zeitbegrenzte Mode — nur reine Wahrheit, Würde, Schönheit bedeutet. Weil das unbefangene Anschauen des Lebens eine Begleitscheinungsittlicher Gesundheit ist und eine erzieherische Notwendigkeit allerersten Grades. Die Stellung des einzelnen Menschen zur Nacktheit ist geradezu unfehlbar kennzeichnend für seine innere Reife und Reine! Darum bekennen wir uns zur Freude am „lichten“ Leben. Selbstverständlich lehnen wir jede Hinneigung zu einseitig erotischen oder sexuellen Inter-

essen entschieden ab. Wir wollen das Innerste des Edelmenschentums aufbauen. Und diesen Bereich ist das Licht und die Freude, wobei Nacktheit oft Selbstverständlichkeit, aber nie Selbstzweck ist.

Sonne, Licht und Luft geben die Bedingungen für unser ganzes physisches Leben. Je mehr wir unserem Körper davon vorenthalten, desto mehr hemmen wir seine Entfaltungsmöglichkeit.

Und umgekehrt: Je mehr wir von den kostenlosen Schöpferkräften Luft und Sonne zum Aufbau und zur Entwicklung unseres Körpers verwenden, desto bessere Bedingungen schaffen wir zur geistigen Evolution unserer Persönlichkeit.

Also fort mit falscher Scham und Prüderie. Der kraftvolle, daseins-hungrige Mensch braucht andere Maximen: wahre Moral, die nicht von Menschenhirnen ersonnen, sondern kosmisches Gesetz ist.

Dem Körper ist bisher sein Recht nicht geworden; klassische Körperpflege (Griechenland) war verachtet, der nackte Körper verpönt. Wir wollen ein neues Hellas! Starke, gesunde Körper, die in Sonne und freier Luft bei Spiel und Sport gehärtet und trainiert sind, denen eine geläuterte Seele innewohnt, die nichts von der geschlechtsschwülen Atmosphäre weiß, die jetzt leider bei vielen Volksgenossen gang und gäbe ist! Frei und offen schauen sich bei uns Mann und Weib ins Auge, in dem Bewußtsein, als Ebenbild Gottes auch dessen erhabensten Tempel, den Leib, als Gefäß der Seele so zu behandeln, wie er es würdig ist. Das ist wahre Körperkultur, das ist ethischer Aufstieg, Volksgesundung.

Die Mitglieder des Bundes rekrutieren sich aus allen Ständen, vom höchsten Intellektuellen bis zum einfachsten Handwerker. Nicht der Stand, sondern der Mensch wird bewertet.

Der Verein ist in wirtschaftlicher und politischer Beziehung vollkommen neutral. Er schreibt auch seinen Mitgliedern keine bestimmte Lebensweise vor, um Menschen, die in anderen Anschauungen groß geworden sind, auch die Möglichkeit zu geben, zu uns zu kommen. Das Endziel jeder freien Körperkultur muß natürlich ein Verachten aller Rauschmittel sein. Als Selbstverständlichkeit fordern wir ed-

les und hochanständiges Benehmen. Es ist verboten, politische und solche Gespräche im Luftbad und bei allen Veranstaltungen zu führen, durch welche infolge der verschiedenen Anschauung und Meinungsverschiedenheiten oder Differenzen hervorgerufen werden können. Wenn wir unter uns sind, wollen wir nur unserer Sache dienen.

Das Verhalten der Mitglieder wird jeweilig durch Bestimmungen über Benutzung der Luftbäder, Schwimm- und Turnhallen, sowie bei sonstigen Veranstaltungen geregelt. Ein Benehmen, welches Anstoß erregt, oder dem ethischen Zweck des Vereins widerspricht, hat sofortigen Ausschluß zur Folge.

Verheiratete werden nur aufgenommen, wenn beide Ehegatten das Luftbad besuchen, es sei denn, daß einer von beiden durch schwere Krankheit, wofür der Nachweis zu erbringen ist, am Besuch des Bades verhindert ist.

Aeltere unverheiratete Herren werden nicht aufgenommen.

### „Finus“, Danzig.

(Freunde idealer Nacktheit und Schönheit.)

Vors.: Adolf Weide, Danzig, Milchkannengasse 32. Fernruf 2870 od. 1505. Jeden Sonntag, vorm 10 bis 1 Uhr, Sportpark Halbe Allee.

Jeden Sonnabend, 7 bis 8½ Uhr abds.: Gymnastik im Messehaus B.

### Freikörperkulturbund Dessau (Anhalt).

Vors.: Richard Pflug, Dessau.

Jeden Mittwoch pünktlich 7 bis 8 Uhr: Schwimmen in der Stadtschwimmhalle.

Jeden Donnerstag, pünktlich 7 bis 9.30 Uhr: Gymnastik, Turnen in der Turnhalle des Oberlyzeums, direkt am Bahnhof.

Jeden ersten Mittwoch im Monat, im Anschluß an das Schwimmen: Monatsversammlung 8 Uhr abends im Strandhotel.

Jeden ersten und dritten Montag, abends 8 Uhr: Nestabend im Strandhotelsaale.

Jeden Sonntag bei günstigem Wetter: Arbeiten im Luftparke und Wanderungen nach Vereinbarung an den Nestabenden.

Gäste können zu allen Veranstaltungen des Winterhalbjahres eingeführt werden.

### Freikörperkulturbund Leipzig, E. V.

Führer: K. Zimmermann, Leipzig-S 3, Hermannstr. 4. Fernspr. 45 094.

Jeden Freitag Abend von 6.30 Uhr bis 8 Uhr Volkstänze und von 8 Uhr bis 9.30 Uhr gemeinsame Gymnastik im Saale der Barth'schen Realschule.

Die Singegruppe übt jeden Donnerstag von 6.30 Uhr bis 8 Uhr bei Marianne Höser, Kantstr. 59. Teilnahme möglichst vieler Sangeskundiger erwünscht.

Die Jugendgruppe gelangte in den Besitz eines eigenen Heimes, im Jugendheim, Töpferstr. 2. Zusammenkünfte jeden Sonnabend daselbst. Um regelmäßigen Besuch der Abende werden alle Jugendlichen ersucht. Erwachsene sind zu den Veranstaltungen herzlich eingeladen. Die Abende im Januar bringen folgende Veranstaltungen: 8. I. Hans-Pasche-Abend, 15. I. Rabindranath Tagore, 22. I. Jack London, 29. I. Werner Zimmermann. Am Sonntag, den 9. Jugendfahrt. (Ziel wird noch bekanntgegeben.)

Gemeinsame Veranstaltungen:

Sonntag, den 2. Jan. Suren-Gymnastik und Spiele auf dem Gelände. (Bei Frost Schlittschuhlaufen.)

Montag, den 3. Jan. Unterhaltungsabend im Ceres. Darbietungen durch die Jugendgruppe.

Sonntag, den 9. Jan. Jugendfahrt und Auenwiese.

Montag, den 10. Jan. Mitgliederversammlung im Heim „Ceres“, 8 Uhr abends.

Sonntag, den 16. Jan. Gemeinsame Fahrt in die nördl. Elsteraue. Treffpunkt Leutzscher Bahnhof vorm. 9 Uhr.

Montag, den 17. Jan. Heimabend. Horst Richter, „Das Wandern“.

Sonntag, den 23. Jan. Geländefahrt. Abmarsch vorm. 9 Uhr Goldene Krone, Connewitz.

Montag, den 24. Jan. Heimabend. Kurt Zimmermann, Wie wurden wir, was werden wir.

Sonntag, den 30. Jan. Fahrt nach Dornreichenbach. Treffpunkt vorm. 8 Uhr Hauptbahnhof Bahnsteig 21. Abf. 8.16 Uhr. Sonntagsrückfahrk. M. 1,60.



Montag, den 31. Jan. Heimabend. Vortrag Devermann, Das Raumschiff.

**Zur gefl. Beachtung für alle Bünde!**

Wir benötigen zu Werbezwecken und Vorträgen Diapositive (9×12 und kleiner) und möchten mit Bünden, die solche zur Verfügung haben, zwecks Entleihung und evtl. auch Tausch für Lichtbildervorträge, in Verbindung treten. Wir bitten, Zuschriften dies betreffend, an Kurt Zimmerman, Leipzig-S 3, Hermannstr. 4.

**Lichtbund Magdeburg E. V.**

1. Vors.: Dr. Paul Jordan, Magdeburg, Rogätzerstr. 7b.

1. Sportwart: Otto Merckens, staatl. anerk. Sport-Jugendleiter, Magdeburg-Fr., Kanonierstr. 7.

Durch die Aufnahme in den Ortsausschuß für Jugendpflege und die damit erfolgte Anerkennung des Bundes als Jugendpflegeorganisation traten wir nun auch in den Genuß der Fahrpreisermäßigung zugunsten der Jugendpflege (nach Erhalt der betr. Führerausweise usw. durch den Herrn Regierungspräsidenten). Im Zusammenhang damit ist auch unser Anschluß an den Zweigausschuß für deutsche Jugendherbergen „Mittelbe“ ohne Umstände erfolgt.

Durch diese organisatorischen Anschlußverhältnisse ist es auch möglich, Mitglieder von uns zu einem Skikursus vom 29. 1. bis 6. 2. 1927 zu entsenden, der in Braunlage vom Bez.-Ausschuß für Jugendpflege, dem Ortsausschuß für Jugendpflege und dem Zweigausschuß „Mittelbe“ — Deutsche Jugendherbergen veranstaltet wird. Die Teilnehmer werden freie Verpflegung und Unterkunft im Mittelbehaus erhalten und können sogar Skier unentgeltlich geliehen bekommen. Kosten entstehen somit nur für die Fahrt.

Von dem Stadtamt für Leibesübungen ist geplant, einen auf der deutschen Hochschule für Leibesübungen in Berlin voll ausgebildeten Turn- und Sportlehrer den angeschlossenen Vereinen zur regelmäßigen Leitung von Übungsabenden zur Verfügung zu stellen (etwa 10 M. monatl. bei 1 Std. wöchentlich). Der Lichtbund hat sich für die Beteiligung

an dieser dankenswerten Einrichtung bereits vormerken lassen.

Besondere Freude versprechen wir uns von der endgültigen Genehmigung unseres Antrages beim Stadtamt für Leibesübungen auf Benutzung des Brausebades (warm und kalt), das inzwischen in unserem Turnhallengebäude eingerichtet worden ist. Die Genehmigung wurde bisher nur dadurch verzögert, daß dabei noch mit zu entscheiden haben das Städt. Heizungsamt wegen der Kostenberechnung, und die Schule selbst wegen der Benutzung des Bades als Schuleinrichtung.

In der Letzlinger Heide hat zunächst eine opferbereite Gruppe von uns das Landheim „Hütten“, das Winter und Sommer benutzbar etwa 20 Personen einfache Unterkunft auf Strohsäcken bietet, für 2 Jahre gepachtet. Es ist eine Frage der Zeit, wieweit der Bund das Heim übernehmen wird. Benutzbar soll es aber schon jetzt für alle Bundesmitglieder sein. Wir haben damit eine weitere Abwechslung für unsere Wanderfahrten gewonnen.

Nähere Mitteilungen über Veranstaltungen siehe Sonderrundschrieb des Bundes.

**Lichtbund, Vereinigung für Lebenserneuerung.**

Bundesleitung: Alfred Krebs, Barmen, Bismarckstr. 87.

**Gau Bergisch-Land.**

Sonntag, 2. 1. 27: Neujahrsfeier.

Freitag, 14. 1. 27: Vorführung von Lichtbildern und Sportfilm in der Volksschule Elberfeld, Kölnerstr. 18.

Sonntag, 23. 1. 27: Tageswanderung von Milpse über Hasper Talsperre nach Hagen. Abfahrt Elberfeld H.-B. 9.24, Barmen H.-B. 9.35 bis Milspe mit Sonntagskarte.

Freitag, 28. 1. 27: Vorlese- und Singabend in der Volksschule Elberfeld, Kölnerstr. 18.

An den übrigen Sonntagen bei Schneelage Schneeschulaufen in der Umgebung des Luftbades.

Wer in der Lage ist, bereits Anfang dieses Jahres seinen ganzen Jahresbeitrag zu zahlen, wird gebeten, dieses zu tun, damit die Kasse im Frühjahr die dann entstehenden Unkosten zur Ausgestaltung des Luftbades tragen kann.

### **Lichtgemeinschaft Sonniges Leben.**

Führer: Werner Neuhoft, Berlin O 17,  
Stralauer Allee 17 c.

Jeden Dienstag in der 218. Gemein-  
deschule am Hermannplatz, Neukölln,  
Gymnastik.

Jeden Mittwoch Baden, Baerwald-  
straße ab 8.30 Uhr abends.

13. Januar Nestabend bei Frd. Charl.  
Schröder.

Fahrten je nach Vereinbarung nach  
vorheriger Besprechung.

Das Alte ist gegangen, das Neue  
uns allen ein sonniges werden, ver-  
bunden mit dem Wunsche, daß unser  
Kreis im neuen Jahre blühen und ge-  
deihen möge. Um im Frühjahr, wenn  
wir zu unserm gewohnten Gelände  
wieder hinausziehen, im Besitze ver-  
schiedener Sportgeräte zu sein, erbitte  
ich freiw. Beiträge, zahlbar an Frau  
E. Schröder. Und nun an's Werk,  
laßt Worten Taten folgen und das Jahr  
1927 dem idealen Nacktsport zu neuer  
Kraft erstarken.

Mit Licht-Heil

Euer Werner.

### **Lichtgruppe im „Rhythmus“ Gymnastikbund E. V., Berlin.**

Vors.: Elsa Hahn. Geschäftsführer:  
Dr. Morenhoven, Berlin SW 68,

Zimmerstr. 94.

Allen Lichtbünden ein herzliches  
Licht-Heil zu einem freudereichen  
Neuen Jahre als Gruß.

Januar-Programm:

Gymnastik (Leiter Berth. Schmidt):  
jeden Montag u. Donnerstag 6—9  
Uhr Nürnberger Str. 7, Turn-  
halle

jeden Dienstag 8—10 Uhr Bewe-  
gungsschul Kaiser Friedr. St 4, Neu-  
kölln, Turnhalle.

jeden Freitag Gymnastik für alle  
RFK.-Mitglieder 8— $\frac{3}{4}$  10 Uhr;  
 $\frac{3}{4}$  10—10 Uhr Geräte-Kürturnen,  
Kaiser Friedrich Str. 4, Neukölln,  
Turnhalle;

jeden Mittwoch Schwimmhalle  
Baerwaldstr.

Fahrten:

9. Januar Potsdam—Michendorf,  
Abfahrt 8 Uhr Potsdamer Fern-  
bahnhof;

23. Januar Königswusterhausen,  
Abfahrt 8 Uhr Görlitzer Bahnhf.

Weitere Veranstaltungen für Mit-  
glieder werden an den Gymnastik-

abenden bekanntgegeben; auch wer-  
den jetzt, an diesen Abenden, Anfragen  
und Aufnahmegesuche persönlich be-  
antwortet resp. entgegengenommen.

### **Neusonnlandbund E. V.**

Berlin NW 7, Schließfach 24,

Postscheckkonto Berlin 112 148.

Unser NSB.-Abend findet am Frei-  
tag, den 14. 1. 8 Uhr im Petrihause  
statt. Nach Erledigung einiger ge-  
schäftlicher Dinge (vgl. Mitteilungen)  
wird die Libigi uns ihre besten Arbei-  
ten des vergangenen Sommers auf  
der Leinwand zeigen und zur Vorbe-  
reitung für unsere heimatkundliche  
Fahrt am 16. wird Hans Beyer uns  
in dieses Gebiet ein wenig einführen.  
Sang und Klang soll uns dazu ver-  
einen.

### **ORPLID, Bund für Geistes- und Körperkultur, E. V.**

**Sitz: Darmstadt.**

Bundesleitung: Dr. Hans Fuchs,  
Darmstadt, Rheinstr. 8.

Zur Fahrt in's neue Jahr.

Wieder haben wir ein Jahr durch-  
wandert. Die Fahrt geht weiter. Neu-  
land ertgegen. Vorher aber wollen wir  
am Wegesrand ein wenig rasten. Ein  
bißchen verschnaufen. Und kurz den  
Weg, den wir während des vergange-  
nen Jahres zurückgelegt haben, noch  
einmal im Geist an uns vorüberziehen  
lassen...

Fern, ganz fern liegt eine Wald-  
wiese... Verschneit. Vor rauhen  
Winterstürmen umschirmt von Kiefern  
und Tannen. Raben schrei'n in der  
Einsamkeit... Diese Wiese wäre für  
einen Luftbadeplatz geeignet...

Da ist ein großer Saal von Lichtern  
hell. Ein Tannenbaum duftet und  
glänzt. Musik klingt. Gesang ertönt.  
Dichtungen schwingen. Ein weißge-  
deckter Tisch bietet viele Geschenke  
dar. Und viele Menschen mit freude-  
leuchtenden Augen sind versammelt...  
Unsere Wintersonnwendfeier...

Mehrmals schaue ich in einen klei-  
nen Saal. Auch hier: Vorträge, Verse,  
Lieder. Fast wie in jenem großen  
Saal. Nur nicht so feierlich. Scherz  
und Erzählen und Lachen unter den  
mit farbigen Schirmen behängten  
Lampen. Aber auch mehrere Vor-  
träge über Kunst und Wissenschaft  
sind eingestreut... Unsere Nest-  
abende...

Zerrissen wird graues Gewölk. Frühsonne und Vogellieder und blauer Himmel und Blütendüfte. . . . Frühling und frohe Fahrten „durch die Wälder, durch die Auen“ . . . . Sonnenwärts immerzu. Bald an den Rhein, bald in die Berge. . . . Und dann . . . ja dann ist ja die gleiche Waldwiese, die ich einst im Schnee gesehen habe. Aber jetzt lacht Sommersonne darüber und Blumen blühen, von Faltern umgaukelt und da arbeiten auf einmal fröhliche Sonnenkinder, graben, karren, hämmern, sägen; schwitzen und lachen, daß alle Arbeit so munter fortschreitet. Denn Wünsche sind in Erfüllung gegangen; diese Wiese, von Tannen und Kiefern umstanden, ist unser Eigentum, unser Luftbad geworden. Mit viel Liebe und Freude hat jeder nach Kräften an der Ausgestaltung des Platzes gearbeitet. Ein sehr häuslich — sogar mit Ofen und Rundfunk — eingerichtetes Hüttchen ladet zum Verweilen. . . .

Und wieder ist das Laub verweht. Raben schrei'n bald wird es schnei'n. .

Und wieder Nestabende und gemütliche Stunden. Neue Freunde sind hinzugekommen. Wiederum Lieder und Vorträge. Bis jetzt hielt Freund Pfeifer einen drei Abende umfassenden äußerst lehrreichen Vortrag über „Ernährung“; und Freund Dr. Günther sprach über ein ebenso interessantes Thema: „Der seelische Licht- und Schattenmensch“.

Und so stehen wir heute da: erfreut über das nach Ueberwindung zahlloser Schwierigkeiten bisher Errungene, das uns mahnt, weiterzukämpfen, vom gleichen Geiste beherrscht, damit das Erkämpfte uns bleibe und noch Unbezwungenes unser werde!

Darum: Den Blick vorwärts und sonnenwärts! Neuland entgegen! „Zupft die Fiedel . . . singt ein Liedel“ Frohe Fahrt und Lichtheil!

#### **Ortsgruppe Darmstadt.**

Januar 1927.

Mittwoch, 5. I. 1927: Nestabend. Fortsetzung der allgemeinen Aussprache über die Zielsatzungen.

Mittwoch, 12. I. 1927: Nestabend. Lieder zur Laute und Rezitationen. Vorgetragen von Herrn Georg Borger.

Mittwoch, 19. I. 1927: Nestabend. Wie am 5. I. 1927.

Mittwoch, 26. I. 1927: Nestabend. Beisammensein bei Liedern und Dichtungen.

Gymnastik findet statt: Jeden Donnerstag — erstmalig am Donnerstag, 6. I. 1927 — abends 8.15 Uhr in dem Saal des „Zentral-Hotel“ (früher „Christliches Hospiz“), Obergasse, und wird erteilt von Fräulein Elsa Müller, Schülerin von Frau Dr. Wellmer. — Moralische Gebühr: 2,— RM.

Schwimmen: Näheres wird in einem der nächsten Nestabende bekanntgegeben.

#### **Ortsgruppe Frankfurt a. M.**

Monatsplan für Januar 1927.

Am 8., 15. 22. und 29. Gymnastik 7.30—10 Uhr abends in der Turnhalle Weberstr. 38.

Jeden Montag, von 8—10 Uhr Nestabend im Saale des Kindergärtnerinnen-Seminars, Unterweg 6.

Jeden Donnerstag Abend von 8 Uhr ab Schwimmen im städt. Schwimmbade.

Montag, den 10. I. Vortrag unseres Mitgliedes Glaser über „Körperformen und Gesichtsausdruck“.

Montag, den 17. Jahreshauptversammlung, Neuwahlen. Zutritt und Stimmrecht hat nur, wer gültige Mitgliedskarten für 1927 vorweisen kann. Jeder, den es angeht, versehe sich rechtzeitig damit!

#### **Ortsgruppe Wiesbaden.**

Anschrift: Emil Ullrich, Wiesbaden, Aarstraße 40 part.

9. Januar: Wanderung nach der Hallgarter Zange.

16. Januar: Wanderung nach der Rentmauer und Platte.

23. Januar: Wanderung nach dem Fischbachtal.

30. Januar: Wanderung nach dem Weilburger Tal.

Jeden Mittwoch Nestabend bei Freund Ullrich, Aarstr. 40.

#### **Sozialistische Kulturgemeinschaft. Berlin O.**

Erwin Gollmitz, Berlin O 17, Goßlerstr. 15.

5. Jan.: Baden i. d. Baerwaldstr.

8. Jan.: Lesen aus Hermann Löns

## Schriften.

Uhr.

10. Jan.: Vortrag „Entwicklungsgeschichte des Menschen“. 6. Abend. Marktstr.  
 12. Jan.: Gymnastik 7.30 Uhr. Marktstraße.  
 15. Jan.: Mitgliederversammlung.  
 16. Jan.: Fahrt: Eberswalde. Treff 7.30 Uhr.  
 19. Jan.: Baden i. d. Baerwaldstraße.  
 22. Jan.: Heiterer Abend.  
 23. Jan.: Fahrt: Krämer. Treff 8 Uhr.  
 24. Jan.: Vortrag „Entwicklungsgeschichte des Menschen“. 7. Abend. Marktstr.  
 26. Jan.: Gymnastik. 7.30 Uhr. Marktstraße.  
 29. Jan.: Kaisers Geburtstagsfeier.  
 30. Jan.: Besuch des Botanischen Gartens. Treff 9 Uhr.

Hört! Pünktlichkeit ist die Höflichkeit des Proletariats!

Bei ungünstigem Wetter Museums-Besuch, keine Fahrt, abends Sternwarte oder Urania.

## Neuanmeldungen:

**Bund der Licht- und Naturfreunde,** Berlin, Obmann: Wilhelm Mieke, Berlin.

**Bund für Körperkultur u. Naturschutz in Oesterreich,** Vorstand: Hans Wimmer, Wien.

**Charlottenburger Touristen-Club, Jagdabteilung,** Vorsitzender Karl Sajoncek, Charlottenburg.

Die Vorstände der angeschlossenen Bünde werden gebeten, etwaige Einwendungen bis zur Drucklegung des nächsten Rundschreibens (18. Januar) anzugeben. Im anderen Falle wird Einverständnis angenommen.

Die Geschäftsstelle des RFK.  
Dr. Morenhoven.

## Kritiker-Ecke.

Die Lichtgruppe des Rhythmus-Gymnastikbundes ersuchte Neuaufnahme in dem RFK. Um sich vorzustellen, Arbeitsweise und Wirkung zu zeigen, — nahm sie einen gewöhnlichen Gymnastik-Abend (21. Dezember), — setzte die Worte: „festlich gestaltet“ davor, — nahm eine Tanne, schmucklos mit vielen Lichtern (Sonnenwen-

de) — etwas Musik, — und lud alle Lichtbündler als Gäste ein. (Sinnvoll erdacht war diese Art der RFK-Einführung). Eine ungewohnt stattliche Schar Gäste (ca. 300 Personen) erschien pünktlich in der schönen Neuköllner Turnhalle, und — um es vorweg zu sagen, — sie waren alle restlos freudig begeistert. Lebhafter Beifall, Glückwünsche und viele Nachfragen liessen dies erkennen. (Macht es doch der „Rhythmus“?) Herzliche Begrüssung. „Wie zu jedem Abend — zuerst Gymnastik: aufbauende Uebungen“. Ein eindrucksvolles Bild boten 60 stramm arbeitende Körper — noch verstärkt bei den anschliessenden, schwunghaft gehaltenen Uebungen (Leitung Berthold Schmidt). Dazwischen Ansprache der Vorsitzenden Elsa Hahn über des „Rhythmusbundes“ Zweck und Ziel — das Werden des Lichtmenschen im Lebensrhythmus (das liess den Kritikus aufhorchen; — neue Kräfte auf neuen Wegen?). Als Vorbild und Ansporn folgten dann gesteigert Einzelarbeiten: Berthold Schmidt („Befreiung“), Ruth Lembke (Tanzstudie), Elsa H. und Munni („Begegnung“) und die „Rhythmusgruppe“ („Zwang“) sämtlich beachtenswerte Ziel-Leistungen. Viel Freude brachte darauf noch der „Julklapp“ in zwei grossen Säcken, gefüllt mit Geschenken — es nahm kein Ende; — so musste während der Verteilung das Schlusswort den in der Tat „festlichen“ Abend beenden. Man trennte sich ungern von der lebensfrohen Schar. Auf baldiges Wiedersehen bei einem neuen Anlass für die Kritiker-Ecke.

Frisko.



## **Welche Kost?**

### **Wege, die aus dem Chaos führen.**

Die Erkenntnis, dass abnehmendes Alter, zunehmende Krankheiten, Verschlechterung des Allgemeinbefindens und stark verminderte Widerstandsfähigkeit aller Menschen in einer unrichtigen und durch die Civilisation verkünstelten Nahrung begründet sind, lässt vielorts den Willen aufbäumen, sich gegen die Kulturtorheiten zu wenden, die unsere Kraft untergraben und unser Leben zu einem endlosen Jammer umgestalten.

Die Rufe der Ernährungsphysiologen Forel, Haig, Lahmann und vieler namhafter anderer haben die Welt wohl aufhorchen lassen, aber die Gewohnheiten und der Druck einer Gewaltindustrie sind zu allmächtig, um schnell und endlich Besserung zu bringen.

Jeder Schmarren wird durch Gesetze verboten: das Betreten von Rasenflächen, das Beschreiben von Wänden, das Ausklopfen von Teppichen an bestimmten Tagen, das Abladen von Schutt, zuweilen auch mal Aufklärungsschriften und Gott weiss was, aber das Ausmahlen und chemische Bleichen von Mehlen ist gestattet, das Zerstören und Wiederauffärben von Konserven und sehr vieles andere völkermordende ist gestattet. Wenn wir den Menschen nicht zur Gesellschaftsmoral erziehen können und ihm Gesetze als Damoklesschwert übers Haupt hängen müssen, so müssen wir ihm auch staatliche Ernährungsgesetze ge-

ben, die seine Erhaltungs-Moral regulieren!

Die Gleichgültigkeit im Wissen um die Ernährung ist gross. Wir lernen in der Schule ja alles andere nur nicht das Lebenswichtige. Die Aufklärung einzelner Pioniere wird mit einer geringschätzenden Handbewegung, mit einem verächtlichen Lächeln abgetan, da sie vielfach Leute sind, die sich vor der Doktrin, der Einseitigkeit und dem Hochmut in der Wissenschaft zu bewahren wussten.

Wenn wir Maschinen aber mit untauglichen Mitteln heizen und ölen wollen, werden wir weder rationelle Arbeit noch Bestand verlangen dürfen. Und wir Menschen sind solche sehr feinreagierenden Maschinen, die wir nie auslernen werden. Aber wir müssten unseren vielgepriesenen Verstand, unsere Superklugheit, auf die wir uns zu Zeiten so viel einbilden, dazu benutzen, lernen, sie auf die Natur anzuwenden und erkennen, endlich erkennen, dass wir in sie kaum mit dem Kochtopf in der einen und mit dem Schlachtbeil in der andern hineingestellt wurden. Dann können wir uns vielleicht als die bekannte „Krone der Schöpfung“ dünken, jetzt aber müssen wir uns noch durch jedes Tier beschämen lassen.

Die Ernährungsfrage darf man nicht doktrinär sondern man muss sie lebenswahr behandeln, soll sie die Antwort geben, aus der wir Vorteil für uns gewinnen. Und diese aufgeworfene Frage soll sich nicht in Lehrsätzen erschöpfen, sondern uns die erwartete Tat bringen.

Y.

## Dir hilft nur — welche Kur?

### Heiltätige und Kurpfuscher

Tag, lieber Meyer, was machen Sie denn für ein Gesicht?

Morgen, Freund, ach miserabel, kann nicht laufen:

Verstaucht, versprungen?

Ach, was, Rheuma, Pfotengram, Gicht oder so was!

Waren Sie schon beim Arzt?

Einem!? Bei einem Dutzend!

Ein Dutzend Schachteln Pillen — Verschluckt?

Nein, im Schubkasten!

Na, davon können Sie auch nicht gesund werden!

Das nicht, aber den Magen kann ich mir wenigstens nicht damit verderben!

Versuchen Sie mal mit Höhen- sonne, Diathermie, Faradisation, Massage, Biochemie, Erdheilkur, Kneipwasser, Kräuter oder —

Um der heiligen Medizin Willen!

Oder fahren Sie mal nach Gesundbrunnen. Aber Scherz beiseite. Meine Schwiegermutter hatte auch mal was, die liess sich von einem Mixopathen behandeln, dann liess sie sich besprechen — zuletzt operieren —

Und hat sie noch Schmerzen?

Nein, jetzt nicht mehr.

Hats geholfen?

Ja, jetzt hat sie ausgelitten.

Sie wollen mich wohl verspotten, ah — meine Beine!

Se Aermster, aber es ist schwer aus allen Heilmethoden die richtige herauszufinden. Jeder schwört auf seine Methode. Jeder hat Zeugen, dass seine Behandlung half. Ich kannte mal einen Arzt, der sagte immer: Lassen Sie den Patienten nur ruhig liegen, die Na-

tur hilft sich selber am besten. Fasten dabei — Fasten! Das war einer, der war zum Arzt geboren. Aber lesen Sie mal die Freikörperkultur. Da schreibt einer über die Verwirrung der verschiedenen Heilmethoden. Vielleicht finden Sie das richtige heraus. Gute Besserung., Servus! T.

## Kleider machen Leute Modenglossen

### Bequem und Chic Neue Richtung Schuhgewaltiger.

Dass Mode gemacht wird, weiss man. Wie sie gemacht wird, ist das Geheimnis irgend eines traditionellen Hauses oder die Macht eines diebessichern Panzertresors, gefüllt natürlich.

Diese Männer, es können auch Frauen sein, sehen sich das Alte an und machen ein Neues daraus, möglichst Extremes. Wer das tragen oder wie es getragen werden soll und kann, ist ihnen höchst gleichgültig. Von Anatomie haben sie sicherlich keine Ahnung oder aber sie gehen darauf aus (wenn sie sie kennen) möglichst gegen ihre Gesetze zu handeln.

Aber man macht eben Mode, stellt sie aus, peitscht die Modenblätter und die Tageszeitungen in die gewollte Richtung und alles rennt. Erst die Grösseren, dann die Kleineren und hinterher die Masse, unüberlegt und wild.

Als vor Jahren die spitzen Stiefel aufkamen, da lachte man und gedachte der Hühneraugen, die Grossmutter hatte. Und man glaubte an einen Scherz. Die bisherigen Schuhe waren doch so schick und so bequem. Aber da sahen die Ladenmädchen schon die







ersten Kokotten in spitzen Schuhen laufen — man sprach das Wort: Paris einigemal (mit einem s hinten) und schon setzte der Sturm ein nach den Harlekinsschuhen. Der Schuh drückte zwar — aber man lächelte. Auf jedem Zeh hatte man zunächst ein Hühnerauge — aber man trug sie lächelnd, sie waren ja modern, die Schuhe.

Und jetzt soll es wieder anders werden. Die Schuhe werden wieder breiter. Vielleicht gibt es keine Zehen mehr, wo Hühneraugen Platz haben, vielleicht hat ein Schuhgewaltiger wieder neue Ideen, die in die Breite wachsen sollen. Kurz: die Schuhe werden breiter. Und nun drückt das Hühnerauge die Schuhfabrikanten selber. Der allzuschnelle Modenwechsel soll in Zukunft verhindert werden. Die Geister, die sie riefen, werden sie nun nicht los. Die Formen kosten zu viel Geld und auf zu grossen Vorräten bleibt man ungern sitzen.

Auch die Schuhindustrie hat erkannt, dass in der heutigen Zeit ein Verlangen nach einem vernünftigen Schuh lebt. Die Frauen, sagt die Leiterin eines bekannten Schuhgeschäftes in London, sind jahrelang in unbequemen Schuhen herumgelaufen, weil sie eben — Frauen sind und sie werden nie mehr in die unhygienische Mode zurückfallen. Hoffentlich!

Aber wollen wir nicht auch mal von der unvernünftigsten aller Moden der Männermode reden?

- - s.

## Neuland in der Musik.

Gewiss mag es für die früheren Komponisten, die auch heute

noch zum ewig wiederkehrenden Stammreportoir aller Kunstspender gehören, leichter gewesen sein, mal einen neuen musikalischen Einfall zu finden, wenngleich auch bei ihnen Anklänge an schon gehörte Vorbilder hervortreten. Man braucht nur zuzuhören und etwas Gedächtnis zu haben. Zweifellos hat sich die Möglichkeit, in der alten Halbtonskala wirklich Originelles zu erfinden, schon ziemlich ausgeschöpft, wenn auch noch lange nicht erschöpft. Mancher Melodie kann man anmerken, dass sie dort umbog, wo der Meister selbst seine Kollegen zu „hören“ begann. Vieles im althergebrachten Klangstil bliebe besser ungespielt oder lieber unkomponiert. Dafür gelingt es nicht immer, Vergessenes Gutes auszugraben und so peitscht man das weniger Gute von einigen Autoren geschickt durch alle Kassen. Non olet.

Wir stehen auch in der Musik an einer Wende. Das neue technisch geschickte Vierteltonklavier eröffnet neuen Weitblick. Erschliesst uns traumhafte Möglichkeiten. Die Alten ärgern sich wieder über den Blödsinn. Aber das war immer so. Ich glaube, es wird sehr schön werden. Dazu wird das Farblichtklavier noch einen bunten Schein werfen, der uns blendet und berauscht. Das Neue marschiert! Ueberall Revoluzzer!

T.

## Koedukation.

Die gemeinsame Erziehung von Knaben und Mädchen in der Schule ist besonders in der Nachrevolutionzeit ein wichtiger Gesprächsstoff oder besser gesagt, eine

echt ergiebige Quelle von Streit geworden. Im Für und Wider hatten nicht nur die Pädagogen selbst, sondern auch die Eltern ungefähr gleichen Anteil. Die geschichtliche Beleuchtung würde zu weit führen. Ist auch nicht wichtig genug. Vielmehr muss diese Gemeinschaftserziehung vom Standpunkte des „Menschen“ aus betrachtet und gewürdigt werden. Denn allzusehr sind die derzeitigen Meinungen von der eigenwilligen Betrachtung des einen oder anderen „Geschlechts“ getrübt.

Die Erziehung beginnt im Wesentlichen mit dem Augenblick, wo der Säugling ein Baby wird. Es wird schon sehr früh darauf hingewirkt, die Kleinsten auf ihre Geschlechtlichkeit hinzuerziehen, allerdings ohne Bedacht, sondern weil man das eben so gelernt hat. Schon durch die Spiele wird ein erheblicher Druck auf die Seele des Kindes ausgeübt. Dem Knaben wird es als beschämend angerechnet, wenn er es wagt, mit Puppen zu spielen, den Mädchen, wenn es zu (übrigens berückichtigten) Bleisoldaten Neigung spürt. Dieses Hinweisen: Du bist doch ein Junge (es wird zumeist mit viel höherem Stolz ausgesprochen) oder Du bist doch ein Mädchen drillt schon die empfindungszerstörte Kinderseele zur starken Unterscheidung ihrer Geschlechtsgeburt, während gerade in der Kindheit die Geschlechtscharaktere nicht so wesentlich ausgeprägt und im Kinde unbewusst sind. Diese schon früh einsetzende traditionelle Erziehung macht die Koedukation natürlich manchmal zu dem, was sie nicht sein soll und auch nicht zu sein braucht. Im Allgemeinen

kann man wohl aus den vorliegenden Erfahrungen lernen, dass alle Einwände entweder selbst Erziehungsfehler oder aus falscher Behandlung heraus gezeitigte Trugergebnisse sind. Das Wissen aus der Erfahrung trägt allzuoft, weil der Mensch sich stets auf den Boden der geschichtlichen Entwicklung stellt und das ursprünglich Menschliche vergisst. —oge.

### Sylvester-Nepp.

Der Verband intern. Artisten verschrieb sich gustav nagel gegen Reisevergütung und freies Nachtquartier als Aushängeschild für eine Sylvesterfeier, die mit ersten Kräften angekündigt war. Von diesen sah und hörte man nichts, sondern man hatte die Ueberzeugung, geneppt zu sein. Aber gustav nagel zwischen albernern Leuten sah noch albernere aus als die nackten Feen, die Feen, die 6—20 Mark kosteten.

### Talus: Aus Nacht im Morgen.

Was rufst du mich, azurne Nacht,  
In dem Gewölbe hoch erblühter  
Pfeiler?

Dein Schwung ist gläsern,  
Der Schein ganz ohne Ende  
Und zitternd stürzen  
Sternentränen zu mir nieder.  
Es rollen die Gesänge  
Verklomm'nen Wünschens.  
Glanzzerschwommen erlebe ich,  
Wie Ewigkeiten in die Seele tropfen,  
Nachtentwachsen schreit.  
Der Wüstensonne tönendes Gestein,  
Und wenn mich deine Lust ent-  
göttert,  
Ich sterbe nicht, denn ich bin  
ewig! —  
Ewigkeit zerschwimmt in Liebe,  
Liebe ist die Ewigkeit  
Und Kraft zerströmt in ihrem  
Schoss.

## Wochenend.

Wie es ist und wie es sein soll.

### Bewegung-Record.

#### Alkohol-Tanz.

Nur verschwindend wenige Menschen haben eine Beschäftigung, die menschenwürdig ist und sie eine bestimmte zum Lebensglück nun mal notwendige Freiheit empfinden lässt. Die meisten schwächten unter einem Zwang, angefangen von der Stoppuhr des Taylorsystems bis zur Norm ihres Vergnügens, ihrer Pseudo-Erholung. Wie sie in schlechten Räumen ihr Tagwerk schaffen, so sind die Räume ihrer Erholung verstickt und verräuchert. Dem einen zu kalt, dem andern zu warm, dem dritten zu dumpf und dem vierten ziehts.

So sehnen sich alle nach dem Sonnabend. Jetzt nennt mans Wochenend. Es kam von England und ist modern. Wenn es nicht vom Ausland gekommen wäre, hätte es sich nicht so schnell beliebt gemacht. (Ich bete zum lieben Gott, dass er uns bald ein wirkliches Samstag und Sonntag freies original englisches Weekend beschere). Denn da schüttelt man allen Zwang ab, um endlich frei zu sein. Gefehlt! Um in einen neuen Zwang zu fallen. Da gehen die jungen Leute Billard spielen. (In England gabs unlängst ein Knaben (!) Billard-Turnier. Man sieht, aus England kommt nicht nur Gutes!) mit aufgekrempelten Ärmeln. (Alles was sie tun, sehen sie von den Alten). Sie spielen Skat, dazu wird geraucht und getrunken. Sie gehen tanzen, wo-

gegen noch nicht mal alles einzuwenden wäre. Aber sie schlottern und schaukeln Black bottom und andere Schwarznigger-Weisheiten und wirken so wie die ewigen Reinemachefrauen, die friedlich auf dem Boden lagernden Staub perpetuum mobile aufwirbeln. Denkt euch dazu noch die Bewegung tätiger, sehr tätiger Lungen und ihr habt ein Vergnügen höchster Art fertig. Darum liess sich schon eine ganze Woche arbeiten. Sonntag wird bis Mittag ausgeschlafen. Einmal in der Woche ausgeschlafen: Arme Menschen! Man muss ja schon um sieben raus, gar noch früher; wie kann man denn ausgeschlafen haben, wenn man erst um 2 Uhr mit duseligem Kopf und vollem Bauch schlafen ging? Nein, das geht wirklich nicht!

Dann hinaus ins Freie: Trainieren. Der Verband X hat eine Spitzenleistung aufgestellt, die soll überboten werden. Record. Daher bleibt man bei einer Sache. Entweder man spielt Fussball oder läuft oder rudert oder boxt sich die Galle kaputt oder — oder man wettet und liest Sportzei- tungen. Zuvor hat man sich schon eine Sportmütze gekauft und in das Taschentuch das Monogramm seines Vereins einsticken lassen.

Es verlohnt, sich die Burschen mal genauer anzusehen, wie sie sind, was sie reden und wie sie ihren Sport auffassen. Und wie Erfolge und Niederlagen gleicher- massen begossen werden und wäh- rend des Trainings wie auch wäh- rend der Turniere rauchen sie schnell mal eine Zigarette, die sie in durstigen Zügen inhalieren. Da- bei zittern ihre nikotingelben Fin- ger.

Das ist Wochenende!

Es dämmt der Tag! Es dämmt das Wochenende! Gebt dem Körper, was des Körpers ist: natürliche Kost, gleichmässig über die Muskeln verteilte den einzelnen Kräften angepasste Bewegung. Das gibt Frohsinn. Wahrhaft froh kann man nur ohne die schädigenden leidenschaftlichen Genüsse unserer Mordcivilisation werden. Man kann es heute öfter hören: Was, Sie trinken kein Bier? Rauchen auch nicht? Kokain schnupfen sie auch nicht? Selbst Bohnenkaffee meiden Sie?!? Ja, sagen Sie mal, macht Ihnen dann das Leben überhaupt noch Spass?? B.

## Moralgewächs.

• Jahrgang 1926

Zur Zeit des Münchener Oktoberfestes sollte ein grosses Schauturnen stattfinden, an dem eine grössere Anzahl von Schülern und Schülerinnen auch der höheren Lehranstalten teilnehmen sollte.

Das bayerische Kultusministerium hat aber eine Verfügung erlassen, wonach es gegen das Auftreten von Mädchen bei öffentlichen Aufführungen auf dem Oktoberfest so starke Bedenken hege, dass es sich veranlasst sah, den Schülerinnen der höheren Lehranstalten die Beteiligung an den Vorstellungen zu untersagen. Dieser Entschluss ist bereits im Juli durch einen Erlass des Kultusministeriums bekannt geworden, der katholischen Kindern die Teilnahme an rhythmischen Übungen und gymnastischem Unterricht verbietet. —

Wir haben uns erkundigt, in welchem Jahre dies geschehen ist und zu unserer Ueberraschung erfahren, dass es sich um einen Erlass aus dem Jahre 1926 handelte. (Anmerkung der Schriftleitung)

## Bühne und Film.

Dover-Calais

Lustspiel von Berstl

Dieses Stück haben 22 deutsche Bühnen zur Uraufführung angenommen. Man muss sich aber darüber doch sehr wundern und legt sich die Frage vor, wie das wohl möglich war. Die Antwort gibt allerdings volle Aufklärung. Berstl ist auf einen vielleicht nicht mehr ganz neuen, aber immer noch zugkräftigen Trick verfallen. Er hat sein Stück als Uebersetzung aus dem Englischen eingereicht und nach einem sind noch 21 deutsche Bühnenleiter darauf hineingefallen. „Was deutsch und echt wusst' keiner mehr“. Was würde Hans Sachs dazu sagen?

## Leserurteile über Bücher.

Die Kritik eines Buches ist heutzutage mehr und mehr Reklame für den Verlag geworden. So wird manchem Buche der Weg ins Volk geebnet und es war letzten Endes nur für den Verlag ein Geschäft, dem Volk aber brachte es keinen Nutzen. Es wäre zu wünschen, dass der Leser sich selber mehr um das Urteil kümmere und dieses seinen Mitlebenden, die Bücher suchen, dienstbar mache. Auch dem Autor sind diese Urteile gewichtiger als zumeist sehr einseitige Reklamekritiken.



Wir bitten unsere Leser, sich an diesen Kritiken rege zu beteiligen. Es kommen nur Bücher in Betracht, die kulturelle Werte besitzen oder besitzen wollen. Kurz- und malerische Dinge scheiden natürlich aus. Die Veröffentlichung geschieht unter Namensnennung nach Massgabe der Möglichkeit. Die Schriftleitung behält sich Kürzungen vor.

## Buchkritiken.

**Wolf Ritter-Bern**, Der Drahtzaun, Aufzeichnungen des Fürsorgezöglings Günther Rodegast, kartoniert 1,50 M., Halbleinen 2.— M.

**Otto Zirker**, Der Gefangene, Neuland der Erziehung in der Strafanstalt, kartoniert 1 M., beide im Fackelreiterverlag Hamburg-Bergedorf.

Die Tragik dieser zwei schmalen Bändchen, Tagebuchblätter, Tatskizzen mit Bekenntnissen, liegt nicht in den Alltagsschicksalen, die sie erzählen. Wir Richter vergessen zu gerne, dass wir, als Schicht, mittragen an der gesellschaftlichen Verantwortung für jeden zertretenen Persönlichkeitswert und für jedes Leben, von dem schliesslich nur der Ekel übrig bleibt. Wie weltenferne stehen wir der Seele jener, die durch Veranlagung oder Zufall der Welt der Ordnung entfremdet sind. Ausserordentlich interessiert diese Frage schon garnicht und dienstlich lassen wir herkömmlicherweise Korpsgeist und Kommentar genügen. Als wäre das Elend jener nicht auch unsere Schuld. Dass beim Lesen dieser Blätter brennende Scham uns packt, das ist der Gewinn.

LGRat Dr. Hans Vahle.

**Sexual-Katastrophen**, Bilder aus dem modernen Geschlechts- und Eheleben im Verlage A. H. Payne, Leipzig, ist das Buch betitelt, das uns die Tiefen sexueller Unwissenheit, ihre Tatsachen und Ursachen ergreifend und erschütternd schildert. Die Autoren: San-Rat Dr. Magnus Hirschfeld, Botschaftsarzt Dr. Leo Klauber, Kriminalkommissar Gotthold Lehnert, Facharzt Dr. Ludwig Levy-Lenz, Justizrat Dr. Johannes Werthauer und Landgerichtsrat Dr. Otto Goldmann führen uns in Stätten und Kammern von Armut und Not und zeigen uns die Heimlichkeit verrufener Gassen und Winkel der Gross-Städte. Wir sehen Wartezimmer der Aerzte, wo quälende Angst die Menschen bleicht und Krankensäle, in denen wachgelbe Frauen mit dem Fiebertode ringen. Der Weg führt durch Zellen von Gefangenen und durch Paläste mit geschmückten Hallen, wo der Hass der Geschlechter knirscht. Schreckliche Züge und verzerrte Grimassen sind es, die wir sehen und die jeder anders deuten kann. Jung und Alt, Arm und Reich, Mann, Weib und Kind ziehen an uns vorbei und zeigen uns grauenvolle Katastrophen und sexuelle Nöte, denen Tausende täglich zum Opfer fallen.

Die Vernachlässigung sexualwissenschaftlicher Belehrung hat grosses Unglück innerhalb und ausserhalb der Ehe hervorgerufen. Not, Elend und grenzenlose Verzweiflung gebracht. Licht in das Dunkel sexueller Nöte bringen und in die Höhen sexueller Wahrheit und Klarheit zu gelangen ist die Aufgabe dieses sehr empfehlenswerten Buches. R. Tessmann.

## Die Freikörperkultur.

Die Freikörperkultur behandelt gleichermassen alle Wissensgebiete und bringt literarische Beiträge jeder Richtung, wie auch Buch-, Bühnen- und Filmurteile. Seichte Unterhaltung scheidet aus. Im besonderen werden praktische Fragen der Lebenserneuerung berührt, wie: Ernährung, Kleidung, Hygiene und Heilkunde, Erziehung, Sport, Erholung und anderes. Sie ist eine Streitschrift ums Leben.

### Briefkasten.

Wir müssen ihn schon so nennen, um verständlich zu sein, obwohl wir uns für den Ausdruck: Briefkasten nicht sonderlich erwärmen können. Fragen Sie, was Sie wollen. (zuerst aber sehen Sie im Brockhaus nach, der Ihnen vieles schon vorher beantworten wird. Wir sind nämlich kein Auskunftsbüro) besonders, was Sie im Leben angeht und mit ihm und dem Kampf gegen die Auswüchse der Zivilisation zusammenhängt. Wir werden Ihre Fragen entweder in unseren Artikeln bearbeiten oder in dieser Spalte beantworten. Der Leser soll auch mitarbeiten an

seiner Zeitschrift. Er ist uns als Tätiger willkommen. Schimpfen kann er trotzdem. Er soll uns aber zuerst immer kurz mitteilen, was er besprochen haben oder besprechen will.

### Unsere Bilder.

Auf Tafel I bringen wir eine Ecke der Kleinsten und Uebung auf einem Gelände, phot. M. A. R. Brünner, Dresden, darunter einen Ausschnitt aus dem Körperwettbewerb Danzig 1926, phot. Finus, Danzig. Tafel II bringt Rhythmisches Spiel und Bundes-sitzung im Freien, phot. Brünner, Dresden, darunter einen „Grenzkampf“ phot. Frenzel, Breslau.

Abzüge, Vergrößerungen der Bilder und dergl. werden an Nichtmitglieder nicht abgegeben. — Anfragen sind zwecklos und werden nicht erledigt. Mitglieder erhalten Abzüge durch Bundesvorstände und RFK-Geschäftsstelle.

Alle Einsendungen sind ausschliesslich an den Verlag zu richten.

Unverlangte, eingesandte Manuscripte, denen kein Rückporto beiliegt, werden nicht zurückgesandt.

Verantwortlich für den allgemeinen Teil A. Holzapfel, Berlin, für die Mitteilungen des Reichsverbandes für Freikörperkultur und die Bildbeilage Dr. Morenhoven, Berlin, für die Anzeigen A. Wachholz, Berlin Steglitz. Druck und Verlag: Medizinisch-technische Verlagsanstalt und Druckerei. Berlin S. W. 68, Zimmerstrasse 94.

### „Glück und Zielbewusstsein durch sexuelle Klarheit“

**Vortrag**, insbesondere für die heranwachsende Jugend, von **Frau M. v. Thümen**, Lessing - Museum, Brüderstr. 13, 8 Uhr. **Sonnabend den 12. Februar 1926**

Eintritt **50 Pf.**

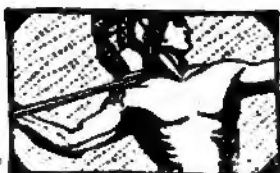
### Hygienisch- ästhetische Gymnastik Rhythmische Gymnastik Massage

**M a j a T i p s**

**Dipl. Mensendiecklehrerin**

ärztlich geprüft in Massage

BERLIN W. 30, Goltzstrasse 25 I  
Stephan 5941



Zweckmässige Anregung der Hautfunktionen lässt nicht nur  
**kein Kältegefühl**

aufkommen, sondern vertieft auch den gesundheitlichen Nutzen  
des **Wintersportes**.— Beide Wirkungen vereint in unerreich-  
tem Masse **das erste und älteste** von Aerzten und pro-  
minennten Sportsleuten glänzend begutachtete **M. E. G. Gottliebs**

## Diaderma-Hautfunktions-Oel

**Das Beste zur Sportmassage!**

$\frac{1}{1}$  Flasche **1.85**  $\frac{1}{2}$  Flasche R.-Mk. **1.20**

Erhältlich in Sportgeschäften, Apotheken, Reformgeschäften und Drogerien. Man  
achte, um vor minderwertigen Nachahmungen sicher zu sein, nachdrücklichst auf  
die **Schutzmarke mit dem Speerwerfer**. Wo keine Niederlage, direkt durch

**M. E. G. Gottlieb, G. m. b. H., Heidelberg 58**

lieferbar, woselbst auch kostenlos aufklärende Literatur erhältlich ist.

**Fahr- und Motorräder** fabrikneu, auf **Teilzahlung** ohne Preis-  
aufschlag von monatlich **fünf Mark** an.

**Staunend billige Preise.** / Verlangen Sie Katalog.

**H.R. Bergmann, Vertriebszentrale, Breslau F 26/51**

## Bezugsquellen.

**Allgemeiner Bedarf (Naturreine Nahrungs mittel, alko-  
holfreie Getränke, Haut- und Körperpflegemittel.)**

Gesundheitszentrale G m.b.H., Berlin W9, Linkstr. 40. Ruf Lützow 4135  
Steglitzer Reformhaus, Berlin-Steglitz, Kuhlighshof 5, am Bahnhof,  
Ruf Steglitz 3037

### Hautöl.

Seneu-Hautöl, feine Pflanzenöl-Mischung, Portofrei, 100 ccm 1,25. Liter-  
flasche Mk. 8.— direkt von Josef Seitz, München 32, Brieffach.  
In Berlin erhältlich bei Max Lietz, Neukölln, Weisestr. 27 (Mitgl. d.  
D. L. G.)

### Kunstgewerbe.

Handweberei Klappoltthal auf Sylt. Stoffe in Beiderwand und Wolle.  
Man verlange Muster.

### Lichtbildnerei-Bedarf.

Apparate und sämtl. Zubehör, Lichtbildner-Arbeiten Werkstatt und  
Verlag. Wandervogel-Lichtbildamt, Jul. Gross, Berlin NO, 18,  
Friedenstr. 63 Fernruf: Königstadt 491

### Buchhandlungen.

Jugend-Bücherstube Adolf Günther, Charlottenburg 4, Bismarckstr. 104.  
— Eingang Leibnitzstrasse. — Fernsprecher: Steinplatz 2279,

Med.-technische Verlagsanstalt und Druckerei, Dr. Morenhoven, Ber-  
lin SW. 68, Zimmerstrasse 94.

Joh. Rudolph Nachf. Walter Flechsig, Dresden- A. 1, Grunaerstr. 38.  
Ruf 15778

Josef Seitz, München 32, Brieffach.

## Unfallgefahren drohen bei jeder sportlichen Betätigung.

Der Verlust der Arbeitsfähigkeit durch Unfall bringt grösste Not! Dagegen schützt eine Unfallversicherung durch unsere Vermittlung. Mitglieder der RFK-Bünde haben folgende Vorteile:

- 1.) besonders günstige Bedingungen
- 2.) Erlass der Ausfertigungsgebühr
- 3.) laufende Prämienermässigung von 20%

Anfragen und kostenlose Auskunft bei der Versicherungsstelle **Paul Schultz, Berlin S 59, Plan-Ufer 88** (Fernsprecher Nasenheide 8579)

## Künstl. Höhensonnenbad „Aktis“

Licht- und electrophysikalische Heilanstalt Belle-Allianceplatz 6a.

Behandlung mit den neuesten electrophysikalischen Apparaten, 20 Höhensonnen, 4 Diathermie-Apparaten, 4 Sollux-Lampen, Rot- und Blaulicht Ultrasonne, Hochfrequenz, Galvanisation und Faradisation, Röntgen-Instrumentarium. Erfolgreiche Behandlung fast aller Krankheiten. Fachärztliche Untersuchungen und Röntgendurchleuchtungen. Untersuchungs- und Behandlungszeiten 10-1 und 4-7, Sonnabends 10-4 Uhr, Mässige Preise. Für Minderbemittelte Dienstags und Freitags 6-7 $\frac{1}{2}$  Uhr zu etwa halben Preisen.

## \* Korpulenz macht alt \*

Fettleibigkeit wird durch eine Trinkkur mit

**Dr. Blanks „Mexicaner Tee“**

tägl. 3-4 Tassen, in 4-6 Wochen erfolgreich beseitigt. Preisgekrönt mit vielen goldenen und silbernen Medaillen und Ehrendiplomen. *Kein starker Leib, das Doppelkinn verschwindet, keine starken Hüften, sondern jugendlich schlank, elegante Figur.* Keine Diät, keine Berufsstörung und kein Abführmittel. Viele Dankschreiben. Aerztlich glänzend begutachtet. Verlangen Sie Gratisprospekt. **Preis per Doppeldosis M. 4.80 incl. Porto,**

1 Kurpackung M. 12,90 incl. Porto.

**Bei Nichterfolg Geld zurück.**

Diskreter Versand durch den alleinigen Fabrikanten

**N. P. Müller, Fabrik chem.-pharm. Präparate, Frankfurt a. M., Melemstr 24**

## PLATEN'S - Poröse - Anzugstoffe

Licht- u. Luftdurchlässig, preisgekrönt u. weltbekannt

**H A M M E R'S** poröse Decken und Wäsche

**Friedrich Hammer, Forst-Lausitz 34, Tuchfabrik Geg. 1853**

# Honig

Blüten-Schlender, ger. rein,  
10 Pfd. Eimer fct. 4 10,40,  
5 Pfd. netto 8,40, Auslese 11,80  
u. 7,20, Raab. 50 Pfd. mehr.  
Garant. Zurücknahme. Zentral-  
Verband Oldenburg i.



